

ژیمناستیک هنری بانوان



قوانین امتیاز گذاری ۲۰۲۸-۲۰۲۵

مصوب کمیته اجرایی فدراسیون بین المللی ژیمناستیک

مترجمان: آزاده سجاد - امید حق شناس

ترجمه این کتاب را تقدیم میکنیم به

ماندانا موسوی



مربیان گرانقدر و توانمندان

باشد که مورد پسند خاطر نازنیشان قرار گیرد.

ABBREVIATIONS

علائم اختصاری

Committees		کمیته ها
EC	Executive Committee	کمیته اجرایی
FIG	Federation of International Gymnastics	فدراسیون جهانی ژیمناستیک
LOC	Local Organizing Committee	کمیته سازمان محلی
TC	Technical Committee	کمیته فنی
WAG	Women's Artistic Gymnastics	ژیمناستیک هنری بانوان
WTC	Women's Technical Committee	کمیته فنی بانوان
Documents		اسناد
COP	Code of Points (Code)	قوانین امتیاز گذاری
TR	Technical Regulations	آیین نامه فنی
Events		رخداد
BB	Balance Beam	موازنه
Evt	Event	رویداد
FX	Floor Exercise	حرکات زمینی
HB	High Bar	میله بلند پارالل
LB	Low Bar	میله کوتاه پارالل
UB	Uneven Bars	پارالل بانوان
VT	Vault	خرک
Gym	Gymnasts	ژیمناست
App	Apparatus	اسباب ژیمناستیک
Panels		پنل
D-Jury	Judges Evaluating Difficulty	داوران ارزیابی مشکلی
D-Score	Difficulty Score	امتیاز مشکلی
E-Jury	Judges Evaluating Execution	داوران ارزیابی اجرا
E-Score	Execution Score	امتیاز اجرا
SEC	Secretary	منشی
SJ	Superior Jury	ژوری مافوق
Requirements		نیازمندی ها
CR	Compositional Requirement	ساختار ویژگی
CV	Connection Value	پاداش ربطی
DMT	Dismount	فرود
DV	Difficulty Value	ارزش مشکلی
Gr.	Group	گروه
Max.	Maximum	حداکثر
Min.	Minimum	حداقل
MT	Mount	شروع
P.	Points	امتیاز
SB	Series Bonus	پاداش سری ها

Body Positions		وضعیت بدن
BA	Breadth axis	محور عرضی
Bwd	Backward	رو به عقب
Fwd	Forward	رو به جلو
HSTD	Handstand	بالانس
LA turn	Longitudinal Axis Turn	چرخش طولی
Root Skill	The base element of a skill	ریشه مهارت
Swd	Sideward	رو به پهلو
Competitions		رقابت ها
AA	All Around Final	فینال قهرمان قهرمانان
AF	Apparatus Finals	فینال وسایل
OG	Olympic Games	بازیهای المپیک
QC	Qualification Competition	رقابت مقدماتی
TF	Team Final	فینال تیمی
WCH	World Championships	قهرمانی جهان
YOG	Youth Olympic Games	بازیهای المپیک جوانان
Support Systems		سیستم های کمکی
CIS	Commentator Information System	
IRCOS	Instant Control & Replay System – Video analysis system used by the FIG	
JEP	Judges Evaluation Program	

GLOSSARY

Performance Qualities	
Choreography	The creative arrangement of the exercise طراحی یک برنامه
Composition	Requirements for the exercise ویژگی ها برای یک برنامه
Dynamic	Active, forceful, energetic, explosive change in the intensity of performance داشتن پویایی در یک برنامه
Expressiveness	Serving to express or indicate meaning of feeling بیانگری
Precision	Each movement must demonstrate perfect control in each phase, as well as a clear start and finish position هر حرکت باید با تسلط اجرا شود و آغاز و پایان مشخصی داشته باشد
Body position	'position' to be used when describing the shape of the body during performance in the air وضعیت بدن وقتی در حال اجرای حرکت در هواست
Body posture	'posture' to be used when describing the body when feet are in contact with the floor (i.e. on landing, but also during choreography) وضعیت بدن وقتی پاها در تماس با زمین است (هنگام فرود یا در طی اجرای حرکات موزون و برنامه (کورئوگرافی))

۴	فهرست مطالب
۵	پیش گفتار
۶	قسمت اول
۶	بخش ۱- مقدمه
۶	بخش ۲- مقررات ژیمناستها
۱۰	بخش ۳- مقررات مربیان
۱۲	بخش ۴- مقررات کمیته فنی
۱۳	بخش ۵- مقررات و ساختار داوران وسیله
۱۷	قسمت دوم- ارزیابی برنامه ها
۱۷	بخش ۶- امتیازگذاری
۱۹	بخش ۷- مقررات ژوری D
۲۴	بخش ۸- راهنمای فنی
۳۵	بخش ۹- مقررات ژوری E
۴۰	قسمت سوم- وسایل
۴۰	بخش ۱۰- خرک
۴۵	بخش ۱۱- پارالل
۵۰	بخش ۱۲- موازنه
۵۷	بخش ۱۳- زمینی
۶۳	قسمت چهارم- جدول حرکات
۶۵	خرک
۷۷	پارالل
۱۱۳	موازنه
۱۵۴	زمینی
۱۷۶	قسمت پنجم- ضمیمه

پیش گفتار

اثر پیش رو گام کوچکی در راه دشوار پیش روی مربیان و داوران رشته زیبا ولی بسیار پیچیده ژیمناستیک هنری است. ورزشی که با وجود بیش از پنجاه مدال در المپیک هنوز در جایگاه مناسبی از نظر وزارت ورزش و جوانان قرار ندارد و در دنیا نیز آنگونه که باید مورد توجه نیست. سن شروع پایین، نیازمندی به دانش بسیار بالا، نیاز به تجهیزات و ابزار کارآمد و مناسب، نیاز به سالن های بزرگ و خاص، کمبود اسپانسر و پخش زنده و بسیاری از عوامل دیگر باعث شده که این ورزش کار دشواری در رشد و جهان شمولی در پیش داشته باشد ولی با این حال بدلیل تاثیرات مثبت آن بروی ورزشکاران و ورزش های دیگر خوشبختانه شاهد رویکرد کشورهای جدیدی به این رشته هستیم که جای بسی خوشحالی و مسرت است.

تک وسیله نمودن شاخه هنری روزنه امیدی برای کشورهایی شد که توانستند هوشمندانه استعدایابی کرده و آنها را به سرمنزل مقصود که همانا کامیابی در میادین بزرگ و کسب عناوین جهانی است برساند.

خوشبختانه کشور ما نیز از این قافله عقب نمانده و توانسته از سالهای گذشته با استفاده از حضور اساتید بین المللی در کشور و آموزش مربیان علاقمند به کار قهرمانی شاگردانی را تربیت کرده که توانستند در آوردگاه های جهانی مدالهای خوش رنگی را از جمله قهرمانی جهان، آسیا و در صدر آنها مدال بازهای المپیک جوانان کسب کنند.

اکنون باید با یک برنامه ریزی مدون برای همه شاخه ها و نیز همه مربیان، داوران و ورزشکاران علاقمند و نیز هیئت های استانی و شهرستانی با دخیل نمودن همگی آنها و بدور از جناح و غرض ورزی نگاهی نو و ویژه به این رشته زیبای بی انتها داشته باشیم تا بتوانیم نظر ویژه وزارت محترم ورزش و کمیته ملی المپیک را جلب نموده و از امکانات و بودجه مناسب همانند رشته های فوتبال و ... برخوردار شویم.

از همسر قهرمان و همیشه یاورم سرکار خانم آزاده سجاد که زحمت بروزرسانی نسخه جدید را کشیدند و نیز از آموزگار، استاد، دوست و برادر گرانقدرم جناب آقای دکتر فلاح محمدی که رهنمودهای ارزشمندشان همواره روشنگر راه دشوار پیشروی من است بسیار سپاسگزارم. از اساتید بزرگ ژیمناستیک کشورم جناب آقای شاهرخ نور و سرکار خانم نقدی که همیشه با صبوری و علاقه پاسخگوی پرسشهای بنده هستند کمال تشکر را دارم. علاقمندان برای ارتباط با ما و ارایه پیشنهادها و انتقادات سازنده خود می توانند از طرق مختلف همانند: www.gympars.ir - Ohaghshenas@yahoo.com - @babol_gym اقدام نمایند. آرزویم

بهروزی، تندرستی و شادی برای تمامی مردم این کهن دیار آریایی است.

GYMPARS

امید حق شناس



بخش ۱ - هدف

هدف اولیه کد امتیازات:

۱. ارائه یک ابزار کاربردی جهت ارزیابی برنامه های ژیمناستها در سطوح ملی و بین المللی
۲. استاندارد کردن داوری در چهار مرحله مسابقات
 - تعیین صلاحیت
 - فینال تیمی
 - قهرمان قهرمانان
 - فینال تک وسیله
۳. مشخص کردن بهترین ژیمناست در هر مسابقه
۴. راهنمایی کردن مربیان و ژیمناستها در چگونگی ترکیب حرکات مسابقه
۵. ارائه اطلاعاتی در زمینه تکنیک حرکات و قوانین لازم برای ژیمناستها، مربیان و داوران

بخش ۲ - مقررات ژیمناستها

۲.۱ حقوق ژیمناستها

۲.۱.۱ عمومی

ژیمناست از حقوق زیر برخوردار است:

۱. برخورداری از یک داوری کامل و درست بر طبق شروط قید شده در کد امتیازات
 ۲. دریافت مکتوب ارزشها و درجه بندی مشکلی حرکات برای شناسایی پرش خرک های جدید و یا حرکات جدیدی که در زمان مناسب قبل از شروع مسابقه ارائه شده اند.
 ۳. اطلاع از امتیازش بلافاصله بعد از اجرای برنامه به صورت الکترونیکی یا دستی و به صورت نمایش عمومی و یا اطلاع به صورتیکه قوانین مسابقه اعلام کرده است.
 ۴. تکرار کل برنامه (بدون خطا) با اجازه ژوری مافوق
 - در صورتیکه برنامه به دلایلی خارج از کنترل و مسئولیت او قطع شده باشد.
 - اگر کف بند ژیمناست پاره شده و منجر به افت یا قطع برنامه شود. ژیمناست باید فوراً کف بند پاره شده را قبل از ترک پودیوم و برای گرفتن مجوز تکرار برنامه به داور D1 نشان دهد.
 - توجه: ژیمناست میتواند در پایان چرخش کل برنامه را مجدداً تکرار کند. یا اگر او آخرین ژیمناست در چرخش است با صلاحدید ژوری مافوق اجازه تکرار کل برنامه را دارد.
 ۵. ترک کوتاه مدت سالن مسابقات به دلایل شخصی.
- نکته: مسابقه در غیبت ژیمناست متوقف نخواهد شد.
- ۶) اطلاع از نتایج کلی مسابقات از طریق سرپرست.

۲.۱.۲ وسایل

این حقوق برای ژیمناست تضمین شده است:

الف) برخورداری از وسایل و تشکهای یکسان در سالن تمرینات، سالن گرم کردن و در پودیم مسابقات که مطابق با قوانین و استانداردهای رسمی مسابقات FIG باشد.

ب) قرار دادن پیش تخته بر روی تشک تکمیلی فرود در (موازنه و پارالل)

ج) استفاده از پودر منیزیم در پارالل و نیز برای علامت گذاری های کوچک روی موازنه

د) داشتن یک مربی در پارالل

ذ) استراحت یا استفاده مجدد از پودر منیزیم تا ۳۰ ثانیه در پارالل و ۱۰ ثانیه در موازنه بعد از سقوط (بدون جریمه)

ر) مشورت گرفتن از مربی در زمان افت بین برنامه و نیز بین اجرای دو پرش

ز) دادن درخواست مبنی بر بالا بردن هر دو میله پارالل بر اساس آخرین نرمهای وسایل در صورتیکه پاهایش در هنگام تمرین تشک را لمس کند.

گرم کردن

در تعیین صلاحیت، فینال قهرمان قهرمانان، فینال تیمی و فینال وسایل

هر ژیمناستی (ژیمناست ذخیره و ژیمناست آسیب دیده را نیز شامل می شود) حق دارد از زمان گرم کردن بلافاصله قبل از مسابقه بر روی پودیم همه وسایل مطابق با قوانین تکنیکی حاکم بر مسابقه استفاده کند.

• پرش خرک (تیم و یا گروه های انفرادی)

تعیین صلاحیت، فینال قهرمان قهرمانان و فینال تیمی - فقط ۲ بار تلاش

تعیین صلاحیت برای شرکت در فینال تک وسیله و فینال تک وسیله در خرک - حداکثر ۳ بار تلاش

• موازنه و حرکات زمینی: ۳۰ ثانیه برای هر ژیمناست

• پارالل: ۵۰ ثانیه برای هر ژیمناست که شامل آماده کردن میله ها نیز می باشد.

نکته:

- در تعیین صلاحیت و فینال تیمی بجز پرش خرک زمان گرم کردن متعلق به کل اعضای تیم است. تیم باید به سپری شدن زمان توجه داشته باشد طوری که آخرین ژیمناست فرصت گرم کردن داشته باشد.

- در گروههای ترکیبی، زمان گرم کردن به صورت انفرادی تعلق می گیرد. ترتیب گرم کردن باید به همان ترتیب مسابقه باشد.

- در فینال وسایل گرم کردن به دو گروه تقسیم می شود. گروه اول گرم می کنند و مسابقه می دهند سپس گروه دوم گرم می کنند و مسابقه می دهند.

• پایان زمان گرم کردن به وسیله یک زنگ مشخص می شود. اگر در این زمان ژیمناست هنوز روی وسیله باشد، می تواند حرکت یا ترکیب خود را به اتمام برساند. پس از زمان گرم کردن یا در طول وقفه بین مسابقه وسیله می تواند آماده شود (حداکثر ۲ نفر روی پارالل) اما نباید استفاده شود.

• یک علامت مشخص از طرف داور D1 (در مسابقات رسمی FIG، یک چراغ سبز) ۳۰ ثانیه قبل از شروع برنامه روشن خواهد شد.

۲.۲ مسؤلیتهای ژیمناست

الف) دانستن کد امتیازات و رفتار کردن مطابق با قوانین

ب) ارسال و یا ارائه دادن درخواست کتبی توسط مربی (در یک زمان مطابق با قوانین خاص حاکم بر آن مسابقه)

به رئیس ژوری مافوق به منظور ارزیابی مشکلی یک حرکت جدید

ج) ارسال و یا ارائه دادن درخواست کتبی توسط مربی برای بالا بردن میله های پارالل بانوان (در یک زمان مطابق با قوانین خاص

حاکم بر آن مسابقه) به برگزارکنندگان اعلام شود و توسط رئیس یا یکی از اعضای هیئت داوران ارشد در زمان تمرین تأیید شود.

۲.۳.۱ عمومی

الف) معرفی کردن به روش مناسب (با یک دست یا هر دو دست) که بدینوسیله در شروع و پایان برنامه به داور D1 شروع و خاتمه برنامه را اعلام می کند.

ب) شروع کردن برنامه در طول ۳۰ ثانیه از روشن شدن چراغ سبز یا علامتی که داور D1 داده است.

ج) شروع مجدد در طول ۳۰ ثانیه در وسیله پارالل و ۱۰ ثانیه در وسیله موازنه بعد از افتادن (زمان گیری از وقتی شروع می شود که ژیمناست بعد از افت روی پای خود بایستد) در این زمان ژیمناست می تواند مجدداً پودر بزند و یا با مربی خود مشورت کند.

د) ترک کردن پودیم مسابقات بلافاصله بعد از خاتمه برنامه

ذ) خودداری کردن از تغییر اندازه و ارتفاع وسایل مگر با اجازه قبلی

ر) خودداری کردن از صحبت با داوران فعال در طول مسابقه

ز) خودداری کردن از ایجاد وقفه در مسابقات: ماندن روی پودیم مسابقه برای زمان طولانی، دوباره بالا رفتن از پودیم مسابقات برای تکمیل برنامه و هر گونه رفتار نادرست و مداخله در امور سایر ژیمناستها

ع) رفتار غیر انضباطی و اخلاق توهین آمیز و تخلف در مورد سایر شرکت کنندگان

(به طول مثال: نشانه گذاری روی زمین با پودر منیزیم، تخریب وسایل زمان آماده سازی و یا خارج کردن فنرهای پیش تخته)

غ) قرار دادن تشک مکمل (برای فرود) در محل مورد نظر در برنامه های پارالل و موازنه

ف) استفاده کردن از تشک ۱۰ سانتیمتری نرم بر روی تشک ۲۰ سانتیمتری مخصوص فرود در فرودهای پرش حرک، پارالل و موازنه.

ق) شرکت کردن در مراسم اهدای جوایز با لباس مناسب (مایو) و یا مطابق با قوانین FIG

۲.۳.۲ لباس مسابقه

الف) ژیمناستها باید یک لباس ورزشی (بدن نما نباشد) به صورت مایو و یا مایو پادار (یک مایویی که به صورت یک تکه تمام پا را از مفصل ران تا مچ پا پوشانده است) که مناسب و ظریف طراحی شده پوشیده باشد. ژیمناست می تواند یک شلوار بلند (چسبان) هم رنگ مایوی خود زیر یا روی مایو بپوشد.

ب) ژیمناست ها مجاز به پوشاندن سر بر اساس جدیدترین "قوانین FIG برای لباس و تبلیغات در مسابقات" هستند. خط یقه جلو و پشت مایو باید مناسب باشد، یعنی بیشتر از نیمی از جناغ و از خط پایینی تیغه های شانه بیشتر نباشد. مایو ممکن است با آستین یا بدون آستین باشد. عرض بند شانه باید حداقل ۴ سانتی متر باشد.

ج) برش مایو در قسمت ران نباید از استخوان لگن تجاوز کند. و بلندی مایو نمی تواند بیشتر از ۲ سانتیمتر زیر باسن باشد.

د) پوشیدن کفش و جوراب ژیمناستیک اختیاری است.

ذ) ژیمناستها موظف به استفاده از شماره ای هستند که توسط کمیته مسابقات تهیه شده با تائید درخواست کتبی، ژیمناست در موارد محدودی در چرخشهای روی پشت در زمینی و موازنه می تواند شماره را بردارد.

شماره باید به داوران D در شروع برنامه نشان داده شود.

ر) ژیمناستها موظف به استفاده از نشان یا مشخصه ملی بر روی مایوی خود می باشند که باید مطابق با آخرین قوانین FIG باشد.

ز) ژیمناستها تنها مجاز به استفاده از علامتهای تبلیغاتی و یا نشان حمایت کننده های مالی هستند که مطابق با قوانین FIG برای پوشش و تبلیغات در مسابقه باشند.

ع) در تعیین صلاحیت و فینال تیمی مایوی اعضای یک فدراسیون باید یکسان باشد در مرحله تعیین صلاحیت ژیمناستهای انفرادی (در غالب تیم نباشند) می توانند مایوهای متفاوت بپوشند.

غ) مچ بند، بانداژ بدن و کف بندها مجازند آنها باید مطمئن بسته شوند و به شکلی مناسب که بر زیبایی اجرا تاثیر منفی نداشته باشند. بانداژها در صورتیکه در بازار موجود باشد باید به رنگ بژ باشد.

ف) آنها باید از پوشیدن آستین/جوراب فشاری در طول مسابقه خودداری کنند.

ق) استفاده از ضربه گیرها مجاز نیست.

ع) نقاشی صورت مجاز نیست. هر آرایشی باید ملایم بوده و نباید نمایشگر یک شخصیت (انسان یا حیوان) باشد.

۲.۴ جرائم

الف) جرائم مربوط به سرپیچی از قوانین در بخش ۲ و ۳ به صورت خطاهای متوسط و بزرگ ۰/۳ برای خطاهای رفتاری و ۰/۵ برای خطاهای مربوط به وسایل در نظر گرفته شده است. این جرائم توسط رئیس ژوری مافوق از نمره نهائی زمانیکه توسط داوران D اعلام شود کسر می شود.

ب) خلاصه ای از جرائم در بخش ۳.۹ نیز ذکر شده است.

ج) در موارد بحرانی، ژیمناست یا مربی ممکن است از سالن مسابقه اخراج شوند ضمن اینکه جریمه مربوطه نیز بر آنان اعمال خواهد شد.

خطاهای رفتاری توسط ژوری مافوق وقتیکه داوران D اعلام کنند	
جریمه	خطا
۰/۳- از ژیمناست بر روی وسیله مورد نظر از نمره نهایی (یکبار در مسابقه)	تخلف در پوشش • استفاده نادرست یا نازیبا از ضربه گیرها • عدم استفاده از نشان ملی یا استفاده در جای نادرست • عدم استفاده از شماره شروع • پوشش نامناسب- مایو، جواهرات، رنگ بانداژ و غیره
۱ نمره- در تعیین صلاحیت و فینال تیمی یکبار در فاز رقابت در اولین وسیله ای که دیده شود.	نقض قوانین مربوط به لباس که جریمه مربوطه از تیم کسر خواهد شد. • لباس ناهماهنگ (برای ژیمناستهای یک تیم)
۰/۳- از نمره نهایی	ماندن غیرمجاز روی پودیوم
۰/۳- از نمره نهایی	برگشتن بر روی پودیم بعد از اتمام برنامه
۰/۳- از امتیاز نهایی	سایر بی انضباطی ها و رفتارهای توهین آمیز
۰/۳- از نمره نهایی وسیله مربوطه زمانیکه توسط مسئول مربوطه درخواست شود • تیم • ژیمناست (مسابقات انفرادی)	تبلیغات نادرست
نتیجه و امتیاز نهایی برای ژیمناست و تیم باطل میشود	غیبت در مراسم اهدای جوایز
خطاهای مربوط به وسایل توسط ژوری مافوق وقتیکه داوران D اعلام کنند	
جریمه	خطا
۰/۵- از نمره نهایی	استفاده نادرست از پودر منیزیم و یا آسیب زدن به وسایل
۰/۵- از نمره نهایی	بیرون آوردن یا تغییر تنظیم فنرهای پیش تخته
۰/۵- از نمره نهایی	تغییر در ارتفاع وسایل بدون اجازه

۲.۵ سوگند ژیمناستها/ورزشکاران

به نام همه ژیمناستها/ورزشکاران سوگند می خورم که خود را متعهد به کلیه قوانین مسابقات قهرمانی جهان (یا هر مسابقه رسمی FIG) بدانم و در مسابقات بدون استفاده از داروهای غیر مجاز و پیروی از رفتار ورزشی برای اعتلای ورزش و افتخار ژیمناستها / ورزشکاران تلاش نمایم.

۳.۱ حقوق مربیان

مربی از حقوق زیر برخوردار است:

- (الف) کمک به ژیمناست یا تیم در ارائه درخواست کتبی مبنی بر بالا بردن وسیله و ارزش گذاری حرکت(های) جدید و یا پرش(های) جدید خرک
- (ب) کمک به ژیمناست یا تیم در محوطه مخصوص، در طول زمان گرم کردن بر روی تمامی اسباب
- (ج) کمک به ژیمناست در آماده سازی وسایل مسابقه:
- در پرش خرک به منظور آماده کردن تسمه ایمنی پیش تخته در پرشهای یورچینکو
 - در پرش خرک، پارالل و چوب موازنه به منظور آماده کردن پیش تخته و قرار دادن تشک اضافی فرود
 - در پارالل به منظور تنظیم و آماده کردن میله های پارالل
- (د) حضور داشتن در محوطه مخصوص مسابقه بعد از روشن شدن چراغ سبز به منظور برداشتن پیش تخته
- در موازنه (سپس بلافاصله محوطه مسابقه را ترک نماید)
 - در پارالل - مربی یا ژیمناست (سپس بلافاصله محوطه مسابقه را ترک نماید)
- (ذ) حضور داشتن در پارالل در طول برنامه ژیمناست به منظور امنیت بیشتر در محوطه مخصوص
- (می) تواند همان مربی که پیش تخته را برداشته باشد و یا یک مربی دیگر)
- (ر) کمک کردن و دادن سفارشات لازم به ژیمناست در زمان افت از وسایل روی تمامی اسباب و نیز بین انجام دو پرش در پرش خرک
- (ز) مطلع شدن از امتیاز ژیمناست خود بلافاصله بعد از اجرای برنامه به صورت نمایش عمومی و یا مطابق با قانونی که در مسابقه حاکم است.
- (ع) حضور در تمام وسیله ها به منظور کمک در صورت صدمه دیدن ژیمناست و یا نقص فنی وسیله
- (غ) پرسش از ژوری مافوق در رابطه با امتیاز گذاری (ژوری D) محتوای برنامه ژیمناست (قوانین فنی ۵-۸)
- (ف) درخواست از ژوری مافوق برای بازبینی خطای زمان و خط

۳.۱۲ مسؤلیتهای مربیان

- (الف) آگاهی از کد امتیازات و عمل کردن بر طبق آن
- (ب) ارائه ترتیب نفرات شرکت کننده (ارنج) و سایر اطلاعات لازم مطابق با کد امتیازات و یا قوانین فنی FIG که بر مسابقه حاکم است.
- (ج) خودداری از تغییر دادن ارتفاع وسایل و اضافه کردن، تغییر دادن یا برداشتن فنرهای پیش تخته (مراجعه شود به بخش ۲.۱.۲ برای بالا بردن میله های پارالل)
- (د) خودداری از ایجاد وقفه در مسابقه، جلوی دید داوران را گرفتن و بد رفتاری و دخالت در حقوق سایر شرکت کنندگان
- (ذ) خودداری از صحبت با ژیمناست و کمک به او به هر نوعی (علامت دادن، فریاد کشیدن، تشویق کردن و مانند آن) در زمان مسابقه
- (ر) خودداری از درگیر شدن در بحث با داوران فعال و یا سایر اشخاص خارج از محوطه مسابقه در طول مسابقه (به جز دکتر تیم و سرپرست تیم)
- (ز) خودداری از هرگونه بی انضباطی و یا رفتار توهین آمیز
- (ع) رفتار کردن به شیوه عادلانه و ورزشی در طول زمان مسابقه
- (غ) شرکت کردن و داشتن رفتار ورزشی در مراسم های اهدای جوایز
- توجه: مراجعه شود به بخش رفتار غیر ورزشی و تخلفات

تعداد مربیان مجاز در مسابقه

- در مرحله تعیین صلاحیت و فینال تیمی برای:

- تیم کامل - یک مربی زن و یک مربی مرد و یا دو مربی زن، اگر فقط یک مربی بود می تواند مربی مرد یا زن باشد.
- انفرادی - یک مربی (زن یا مرد)

- در مرحله مجموعه اسباب و فینال تک وسیله برای:

- هر ژیمناست یک مربی (زن یا مرد)

۳.۳ جریمه ها برای رفتار مربی

روش کارت دادن در مسابقات رسمی و ثبت شده FIG	توسط رئیس داوران ارشد (با مشورت با داوران ارشد)
رفتار مربی بدون داشتن تاثیر مستقیم بر روی نتیجه و یا اجرای ژیمناست / تیم	
برای اولین بار: کارت زرد برای مربی (اخطار)	- رفتار غیر ورزشی (معتبر در تمام مراحل مسابقه)
برای دومین بار: کارت قرمز و اخراج مربی از مسابقه	- سایر رفتارهای زننده، توهین آمیز و بی نظمی (معتبر در تمامی مراحل مسابقه)
رفتار مربی با تاثیر مستقیم بر روی نتیجه و یا اجرای ژیمناست / تیم	
برای اولین بار: ۰/۵ (از ژیمناست / تیم در هر قسمت) و کارت زرد برای مربی (اخطار)	- رفتار غیر ورزشی (معتبر در تمامی مراحل مسابقه)
برای اولین بار: ۱ نمره (از ژیمناست / تیم در هر قسمت) و کارت زرد برای مربی (اخطار) اگر مربی با داوران فعال با عصبانیت و پرخاش صحبت کند.	مثلاً: تأخیر بی دلیل یا قطع و وقفه در مسابقه صحبت با داوران فعال در طول مسابقه
برای دومین بار: ۱ نمره (از ژیمناست / تیم در هر قسمت) بلافاصله کارت قرمز و اخراج مربی از زمین مسابقه	- صحبت با ژیمناست به طور مستقیم و یا تشویق و مانند آن در طول مسابقه
۱ نمره (از ژیمناست یا تیم در هر قسمت) بلافاصله کارت قرمز و اخراج مربی از زمین مسابقه	- سایر رفتارهای زننده، توهین آمیز و بی نظمی (معتبر در تمام مراحل مسابقه) مثلاً: حضور نادرست اشخاص تعیین شده در محوطه داخلی مسابقه و...

توجه: اگر یکی از دو مربی تیم از محوطه داخلی مسابقه اخراج شود. برای یک بار در طول مسابقه می تواند مربی دیگری جایگزین او بشود. (مقدماتی)

اولین تخلف = کارت زرد

دومین تخلف = کارت قرمز، کنار گذاشتن (اخراج) مربی از بقیه مراحل مسابقه

- اگر تیمی فقط یک مربی داشته باشد، مربی در مسابقه باقی خواهد ماند ولی برای مسابقه جهانی، مسابقات جهانی جوانان، بازیهای المپیک و بازیهای المپیک جوانان بعدی به رسمیت شناخته نخواهد شد.

۳.۴ پرسشها (ببینید ۸.۵)

جزئیات چگونگی پرسش در (بخش ۱ هنری ۸.۵)

۳.۵ سوگند مربی

به نام همه مربیان و سایر دوستان و دوستان ورزش - سوگند می خورم که خود را متعهد به اصول اخلاقی و روح ورزشکاری و رعایت کلیه اصول اساسی المپیک بنمایم. ما خود را به آموزش ژیمناستیک بر پایه بازی جوانمردانه و به دور از داروهای غیر مجاز متعهد کرده و به تمام قوانین حاکم بر مسابقات قهرمانی جهان احترام خواهیم گذاشت.

بخش ۴ - مقررات کمیته فنی

در مسابقات رسمی و مسابقات المپیک، اعضای کمیته فنی بانوان FIG هیئت ژوری ارشد را تشکیل داده و به عنوان ناظر در وسایل مختلف انجام وظیفه می‌کنند.

۴.۱ رئیس کمیته فنی بانوان

رئیس کمیته فنی بانوان یا نماینده او به عنوان رئیس هیئت ژوری ارشد محسوب می‌گردد و وظایف او و هیئت ژوری ارشد بدین شرح می‌باشد:

- (الف) نظارت کردن و برنامه‌ریزی و طرح کلی مسائل و مقررات تکنیکی یک مسابقه
- (ب) برگزاری همایش و جلسات آموزشی برای کلیه داوران
- (ج) اجرا و اعمال کردن قراردادهای مقررات داوری مربوط به مسابقه
- (د) ارزشیابی حرکت جدید، صدور مجوز برای بالا بردن میله‌های پارالل، و مواردی که ممکن است در طول مسابقه رخ دهد و تصمیم‌گیری در مورد آنها طبیعتاً بر عهده کمیته فنی بانوان می‌باشد.
- (ذ) کنترل و حصول اطمینان از برنامه کاری بنا بر جدول زمان‌بندی منتشر شده
- (ر) نظارت و مداخله در صورت لزوم بر روی کار ناظران وسیله، به استثنای اعتراض و خطای خط و زمان عموماً بعد از اینکه امتیاز روی صفحه نمایش اعلام گردید، تغییر امتیاز مجاز نمی‌باشد.
- (ز) رسیدگی به طرح‌های کلی در مقررات فنی FIG (مراجعه شود به ۸.۵)
- (ع) با توافق دیگر اعضا هیئت ژوری ارشد اخطار یا تعویض داورانی که دارای عملکرد ضعیف هستند و یا تعهد داوری را زیر پا گذاشته‌اند.
- (ف) با همراهی کمیته فنی، عملکرد داوری بوسیله بازبینی کلی ویدئویی (PCVR) تحلیل و مورد بررسی قرار می‌گیرد.
- (ق) کنترل و نظارت بر مشخصات و اندازه وسایل مطابق با استانداردهای FIG
- (ک) در پیشامدهای خاص و موارد غیر معمول معرفی یک داور برای مسابقه
- (گ) ارائه گزارش کمیته اجرایی به دبیر فدراسیون جهانی حداکثر تا یک ماه بعد از مسابقه که شامل این موارد است:
 - اظهارات عمومی درباره مسابقات شامل اتفاقات خاص و نتایج برای آینده
 - جزئیات تحلیل شده عملکرد داوری (در طول ۳ ماه) شامل پیشنهادات برای
 - جوایز برای بهترین داوران
 - تحریم درباره داورانی که نتوانستند به درستی داوری کنند.
 - لیست جزئیات کلیه مداخلات در رابطه با
 - تغییر امتیاز قبل و بعد از اعلام
 - تحلیل تکنیکی عملکرد داوران D

۴.۲ اعضای کمیته فنی بانوان

در طول مراحل مختلف مسابقات، مسئولیت اعضای کمیته فنی یا نمایندگان ایشان که به عنوان هیئت ژوری ارشد یا ناظر وسیله انجام وظیفه می‌کنند بدین شرح می‌باشد:

- (الف) شرکت کردن در جلسات آموزشی و همایش‌های داوری و هدایت و راهنمایی داوران به منظور ارائه صحیح داوری وسایل.
- (ب) اعمال کردن قوانین مربوط به داوران، نظارت پیوسته و کامل توأم با عدالت.
- (ج) ثبت کردن کل برنامه با سمبل‌های ژیمناستیک.
- (د) محاسبه کردن امتیاز D و امتیاز E (کنترل کردن امتیازها) با هدف ارزیابی داوران D و E.
- (ذ) کنترل کردن میانگین خطاها و امتیاز نهایی در هر برنامه.

ر) حصول اطمینان از اینکه ژیمناست امتیازی را که شایسته است کسب کرده و در غیر اینصورت مطابق با قوانین مداخله کند.
 ز) کنترل کردن وسایلی که در تمرین، گرم کردن و مسابقه استفاده می شود که مطابق با استاندارد FIG باشند.

بخش ۵ - مقررات و ساختار داوران وسیله

۱. ۵ مسئولیت‌های داوران

هر داور به تنهایی و به طور کامل مستقل و مسئول امتیازاتش می‌باشد.

همه اعضای داوران وسیله مسئولیت‌های زیر را دارا می‌باشند:

الف) داشتن آگاهی کامل از:

- قوانین فنی FIG

- کد امتیازات

- قوانین داوری FIG

- هرگونه اطلاعات فنی لازم جهت عمل کردن به وظایفشان در طول مسابقه

ب) داشتن کارت داوری بین‌المللی معتبر آخرین دوره داوری (در همان سیکل)

ج) داشتن درجه داوری لازم و متناسب با سطح مسابقه‌ای که قضاوت می‌کنند.

د) داشتن آگاهی گسترده از ژیمناستیک مدرن و فهمیدن منظور، هدف، شرح و برنامه هر قانون

ذ) توجه به برنامه زمانبندی شده مصوب در نشست‌ها و جلسات داوران قبل از مسابقه (اتفاقات غیرعادی که اجتناب ناپذیر باشند، توسط

کمیته فنی FIG تصمیم گیری خواهد شد)

ر) رعایت هرگونه داوری خاص سازمان یافته، مرتبط با دستورات داده شده توسط مسئولان رسمی (برای مثال: دستورات سیستم

امتیازدهی)

ز) حضور در تمرین بر روی پودیم (برای داوران D اجباری می باشد)

ع) آمادگی کامل در کلیه وسیله‌ها

غ) قادر به انجام کلیه وظایف مختلف با سیستم کامپیوتری که شامل:

- تکمیل کلیه برگه‌های امتیاز به درستی

- استفاده از کامپیوتر یا تجهیزات ماشینی

- کمک به برگزاری مسابقه

- برقراری ارتباط موثر با سایر داوران

ف) حضور با آمادگی کامل استراحت کافی، هوشیار و وقت‌شناس در مسابقه حداقل یک ساعت قبل از شروع مسابقه و یا با توجه به

دستورالعمل برنامه کاری

ق) پوشیدن لباس فرم مشخص شده توسط FIG (کت و شلوار آبی تیره - دامن یا شلوار و بلوز سفید برای داوران زن / پیراهن سفید با کراوات برای داوران

مرد) غیر از بازبهای المپیک و مسابقاتی که لباس فرم توسط کمیته برگزاری عرضه خواهد شد.

در طول برگزاری مسابقه داوران باید:

الف) داشتن رفتاری حرفه‌ای و اخلاقی و بدون تعصب در تمام زمانها.

ب) انجام وظایف مشخص شده در بند ۵.۴

ج) ارزشیابی هر برنامه با دقت، یکنواختی، سریع، معقول و منصفانه و در صورت هرگونه شک، به نفع ژیمناست داوری نماید.

د) استفاده از برگه‌های یادداشت علائم و نگهداری امتیازات شخصی ثبت شده.

(ذ) باقی ماندن در صندلی مشخص شده (به غیر از زمانی که داور D1 اجازه دهد) و خودداری از تماس و یا بحث با ژیمناست‌ها، مربیان، سرپرستان و یا سایر داوران.

با اشتباهات ارزشیابی و عملکرد نامناسب داوران مطابق با آخرین نسخه قوانین داوری FIG مورد استفاده در مسابقه برخورد خواهد شد.

۵.۲ حقوق داوران

در صورت مداخله ناظر وسیله، داور حق توضیح در مورد امتیازش و موافقت (یا عدم موافقت) جهت تغییر امتیاز را دارد. در صورت عدم توافق داور، ممکن است هیئت داوران ارشد امتیاز داور را مردود اعلام کند که طبیعتاً به او اطلاع داده خواهد شد. در صورتی که یک عمل مستبدانه در برابر یک داور صورت گیرد، آنها حق دارند ارائه دادخواست دهند به: الف) هیئت داوران ارشد، اگر این عمل مستبدانه توسط ناظر انجام شده باشد یا ب) هیئت منصفه، اگر این عمل مستبدانه توسط هیئت داوران ارشد صورت گرفته باشد.

۵.۳ ترکیب داوران وسیله

داوران وسیله (هیئت داوران)

برای مسابقات رسمی FIG، مسابقات جهانی، مسابقات جهانی جوانان، بازیهای المپیک و بازیهای المپیک جوانان، داوران وسیله متشکل از یک هیئت از داوران D (مشکلی)، یک هیئت از داوران E (اجرا) خواهد بود. - هیئت داوران D توسط کمیته فنی FIG و برطبق آخرین قوانین فنی FIG انتخاب و منصوب می‌شوند. - هیئت داوران E و جایگاه‌های تکمیلی تحت اختیار کمیته فنی و براساس آخرین قوانین فنی FIG یا قوانین حاکم بر آن مسابقه انتخاب می‌شوند. ساختار داوران وسیله برای انواع مختلف مسابقات در قوانین عمومی داوران تعریف شده است:

جام جهانی و المپیک داور ۹	مسابقات بین المللی حداقل ۴ داور
داور ۲ D	داور ۲ D
داور ۷ E	داور ۲-۴ E

داوران خط و زمان (وقت):

- یک داور خط برای خرک
- یک داور وقت نگهدار برای پارالل
- دو داور وقت نگهدار برای موازنه
- دو داور خط برای زمینی
- یک داور وقت نگهدار برای زمینی

تغییر ساختار هیئت‌های داوری برای سایر مسابقات بین‌المللی و برای مسابقات ملی و محلی امکان‌پذیر می‌باشد.

۵.۴ عملکرد داوران وسیله

۵.۴.۱ وظایف هیئت داوران D

الف) هیئت داوران D کلیه محتویات برنامه را به صورت علائم ثبت و بدون غرض (تبعیض) به طور مستقل ارزیابی می‌کنند و سپس مشترکاً محتویات امتیاز D را تعیین می‌کنند.

بحث و تبادل نظر در این خصوص مجاز است.

ب) داور D2 امتیاز D را در کامپیوتر وارد می‌کند.

ج) محتویات امتیاز D شامل:

- ارزش مشکلی

- نیازمندیهای ترکیب

- ارزشهای ارتباطی و پاداش دهی بر طبق قوانین خاص هر وسیله
(د) ژوری D توسط داور خط از زمان بندی صحیح گرم کردن بر روی حرک اطمینان حاصل می کند.

وظایف داور D1

- (الف) به عنوان رابطه بین داوران وسیله و ناظر وسیله
ناظر وسیله در مواقع ضروری با ژوری مافوق ارتباط برقرار خواهد کرد.
- (ب) هماهنگ کردن کار داوران خط و زمان و منشی ها
- (ج) حصول اطمینان از درست کارکردن وسایل و نیز کنترل زمان گرم کردن
- (د) نشان دادن چراغ سبز و یا علامتی به ژیمناست جهت شروع برنامه اش در مدت ۳۰ ثانیه.
- (ذ) حصول اطمینان از کم شدن خطاهای خط، زمان و رفتار از امتیاز نهایی، قبل از اینکه امتیاز نهایی نشان داده شود.
- (ر) حصول اطمینان از اعمال خطاهای زیر برای:
- کوتاهی در احترام گذاشتن قبل و بعد از اجرای برنامه
 - اجرای یک پرش نامعتبر در حرک (صفر)
 - کمک در طول: پرش حرک، طول برنامه و فرودها.
 - برنامه کوتاه

وظیفه ژوری D بعد از مسابقه:

- ژوری D باید به عنوان سرپرست گروه داوری یک گزارش کتبی با اطلاعات زیر به رئیس کمیته فنی ارائه دهد:
- فرمهای تخلفات، ابهامات و تصمیمات سؤال برانگیز با نام و شماره ژیمناست.
 - در دسترس بودن برگه های یادداشت علائم هنگام مشورت ها و ارائه آنها در پایان مسابقه به ناظر وسیله.

۵.۴.۲ وظایف هیئت داوران E

ژوری E باید:

- (الف) مشاهده با دقت برنامه، ارزیابی خطاها و اعمال خطاهای مربوطه به درستی، به طور مستقل و بدون مشورت با سایر داوران
- (ب) ثبت خطاها برای:
- خطاهای عمومی
 - خطاهای خاص مربوط به وسیله
 - خطاهای هنری
- (ج) کامل کردن برگه خطاها با یک امضای خوانا و وارد کردن خطاها در کامپیوتر/تبلت
- (د) توانایی تهیه یک دست نوشته از ارزیابی هایشان از کل برنامه ها (خطاهای اجرا و هنری)

۵.۵ وظایف داوران خط و زمان و منشی ها

۵.۵.۱ وظایف داوران خط و زمان

داوران خط و زمان از میان داوران بین المللی جهت انجام وظایف زیر انتخاب می شوند:

داوران خط برای:

- تعیین کردن قدم خارج از خط مشخص شده در زمینی و حرک و اعلام خطا با بالا بردن پرچم.
 - مطلع کردن داور D1 از هر گونه خطا یا تخلف، علامت دادن و ارائه برگه های دست نوشته مناسب.
 - توجه به تعداد پرش در حرک برای گرم کردن
- داوران زمان ملزم هستند به:
- محاسبه طول زمان اجرای برنامه (زمینی و موازنه)

- محاسبه طول زمان افتادن (موازنه و پارالل)
 - محاسبه طول زمان بین روشن شدن چراغ سبز و آغاز برنامه
 - مطمئن شدن از زمان صحیح گرم کردن (اطلاع دادن به هیئت داوری D اگر این زمان رعایت نشود)
 - دادن علامت مشخص به ژیمناست و هیئت داوری D (موازنه)
 - مطلع کردن داور D1 از تخلفات و خطاها. علامت دادن و ارائه برگه‌های دست نوشته مناسب.
 - داور زمان می‌بایستی زمان دقیق اضافه وقت را هنگامی که کامپیوتری برای این کار وجود ندارد محاسبه و نگهداری کند.
- نکته:** زمان بندی مربوط به تمامی تمرینات (از جمله شروع تمرین، مدت زمان تمرین و ...) ۱ ثانیه افزایش خواهد داشت.

۵.۵.۲ وظایف منشی‌ها

- منشی‌ها باید دانش کافی از جدول امتیازات (COP) و کامپیوتر داشته باشند. آنها معمولاً توسط کمیته سازماندهی انتخاب می‌شوند. تحت سرپرستی داور D1 آنها مسئول ثبت کلیه ورودیها (اقدامات) در کامپیوتر می‌باشند.
- کنترل نظم در تیمها و ژیمناستها
 - کنترل عملکرد چراغهای سبز و قرمز
 - درست بودن تابلوی اعلام امتیازات

۵.۶ ترتیب نشستن

- داورها در مکان و فاصله‌ای از وسایل خواهند نشست که دید آنها در هنگام اجرا مسدود نباشد تا وظایف ارزشیابی‌شان را انجام دهند.
- هیئت داوری D باید در یک خط و در مرکز وسیله باشند.
 - داور(ان) زمان کنار ژوری وسیله (در همان طرف) می‌نشینند.
 - داوران خط در زمینی باید بنشینند:
 - کنار ژوری وسیله (دو طرف) یا
 - در گوشه‌های مخالف
 - و هر یک دو خط نزدیک‌تر را زیر نظر بگیرند.
 - داور خط در خرک باید بنشینند:
 - در کنار ژوری وسیله (محل فرود) یا
 - در دورترین گوشه محل فرود
 - جایگاه داوران E:
- در جهت گردش عقربه‌های ساعت در دور وسیله قرار می‌گیرند که به ترتیب از سمت چپ ژوری D یا در یک خط مستقیم قرار خواهند گرفت.

	E3	E4	E5	E6	
E2	E1	D2	D1	SEC	E7

تغییر در ترتیب نشستن با توجه به شرایط موجود در سالن مسابقه امکان‌پذیر می‌باشد.

۵.۷ سوگند داوران (رجوع شود به ۷,۱۲,۱)

در مسابقات جهانی و سایر رویدادهای مهم بین‌المللی هیئت ژوری و داوران متعهد می‌شوند که به شرایط سوگند قضاات احترام بگذارند.

به نام همه داوران سوگند می‌خورم که در این مسابقه قهرمانی جهان (یا هر مسابقه رسمی FIG) بدون هیچ تعصبی داوری کنم و به تمام قوانین حاکم بر مسابقه احترام بگذارم.



بخش ۶ - امتیاز گذاری

۱. ۶ عمومی

قوانینی که برای ارزیابی برنامه و تعیین امتیاز نهایی مورد استفاده قرار می گیرند در تمامی مراحل مسابقات یکسان هستند. (تعیین صلاحیت، فینال تیمی، مجموع وسایل، فینال وسایل) به جز پرش حرک که در پرش حرک در قسمت تعیین صلاحیت و فینال وسایل قوانین خاصی حاکم است. (فصل ۱۰)

۲. ۶ تعیین نمره نهایی

الف) امتیاز نهایی که در هر وسیله اعلام می شود از دو امتیاز جداگانه تشکیل می شود: امتیاز D و امتیاز E
 ب) ژوری داوران D امتیاز D که محتوای برنامه است و ژوری داوران E امتیاز E که نحوه اجرا و هنری بودن برنامه است را تعیین می کنند.

ج) امتیاز نهایی برنامه با اضافه کردن امتیاز D به امتیاز E به دست می آید. در صورت لزوم خطای بی طرف کسر میگردد. (بخش ۱. ۴. ۵ را ببینید)

د) امتیاز مجموع اسباب یک ژیمناست از جمع امتیازهای نهایی او در هر وسیله محاسبه می شود.

ذ) امتیاز تیمی مطابق با آخرین قوانین تکنیکی که مسابقه را اداره می کند محاسبه می شود.

ر) مراحل تعیین صلاحیت و شرکت کنندگان آن، فینال تیمی، قهرمانان و فینال تک وسیله مطابق با آخرین قوانین تکنیکی که مسابقه را اداره میکند انجام می شود.

ز) در واقع تکرار یک برنامه مجاز نیست.

محاسبه امتیاز نهایی

مثال: امتیاز نهایی = امتیاز E + امتیاز D

امتیاز D

مشکلی (E ۲ و D ۳ و C ۳) + ۳/۱

ساختار ویژگیها + ۲/۰

ارزش های ارتباطی + ۰/۶

امتیاز D ۵/۷

امتیاز E

اجرا - ۰/۷

هنری - ۰/۳

امتیاز E ۱۰-۱=۹

$$۰/۷ + ۰/۳ = ۱$$

$$۵/۷ + ۹ = ۱۴/۷$$

* نکته: خطاهای اجرا و هنری با هم جمع شده و سپس از ۱۰ نمره کسر می شود.

امتیاز E به ترتیب زیر محاسبه می شود:

- امتیاز خطای ۷ داور E: میانگین ۳ نمره وسط
- امتیاز خطای ۵ داور E: میانگین ۳ نمره وسط
- امتیاز خطای ۴ داور E: میانگین ۲ نمره وسط
- امتیاز خطای ۳ داور E: میانگین ۳ نمره
- امتیاز خطای ۲ داور E: میانگین ۲ نمره

۳.۶ برنامه های کوتاه

برای اجرا و هنری بودن از یک برنامه ، ژیمناست می تواند بالاترین امتیاز E یعنی ۱۰ نمره کسب کند. ژوری داوران D خطاهای بی طرف برای برنامه های کوتاه را از امتیاز نهایی کسر می کنند.

- ۷ حرکت یا بیشتر بدون خطا
- ۵-۶ حرکت ۴ امتیاز
- ۳-۴ حرکت ۶ امتیاز
- ۱-۲ حرکت ۸ امتیاز
- حرکتی انجام ندهد ۱۰ امتیاز

مثال: در حرکات زمینی

ژیمناست بعد از اجرای تنها ۴ حرکت آسیب می بیند و برنامه اش را ادامه نمی دهد.

۱۰/۰ (بدون فرود اولیه بروی پاها) ۸/۰

ارزشیابی

امتیاز D

مشکلی (A+C+ A+ X+X+E)

ویژگیها ۲#، ۳#

پاداش فرود

نمره +۱/۰

نمره +۱/۰

نمره +۰/۲

امتیاز D ۲/۲ نمره

نمره ۱۰/۰

بیشترین امتیاز خطای E برای هنری و اجرا

نمره -۴/۱

مجموع خطاها (افت، خطای ارتفاع و خطای گستردگی و...)

امتیاز E ۵/۹ نمره

امتیاز نهایی = ۸/۱

امتیاز نهایی بعد از کسر خطای برنامه کوتاه به این صورت اعمال می شود:

$$۲/۱ = (\text{برنامه کوتاه}) ۶ - ۸/۱$$

۷.۱ امتیاز D (مفاد) پرش خرک، پارالل، موازنه، حرکات زمینی

(الف) امتیاز D در خرک، ارزش مشکلی در جدول حرکات می باشد.
 (ب) امتیاز D در پارالل، موازنه و زمینی شامل ۸ حرکت با بالاترین مشکلی، نیازمندیهای ترکیب، ارزشهای ارتباطی و پاداش می باشد.

۷.۲ ارزش مشکلی

مشکلی، حرکتی از جدول حرکات در کد مقررات می باشند که پایان آنها باز است و بنابر نیاز می توانند بسط داده شوند.
 (الف) حداکثر ۸ حرکت شامل فرود با بالاترین مشکلی در پارالل، موازنه و حرکات زمینی محسوب می شوند.
 (ب) هیئت داور D همیشه ارزش مشکلی حرکت را شناسایی می کند مگر آنکه نیازمندیهای تکنیکی حرکت رعایت نشود.

ارزش مشکلی

۰/۱ = A	۰/۶ = F
۰/۲ = B	۰/۷ = G
۰/۳ = C	۰/۸ = H
۰/۴ = D	۰/۹ = I
۰/۵ = E	۱ = J

۷.۲.۱ شناسایی ارزش مشکلی حرکات

(الف) برای دریافت مشکلی یک حرکت باید با توجه به حالت بدن در جدول حرکات اجرا شود.
 (ب) حرکات مشابه ارزش مشکلی را فقط یکبار در یک برنامه و به ترتیب اجرا دریافت خواهند کرد.
 (ج) حرکات عربی، حرکات رو به جلو در نظر گرفته می شوند.



(د) شناسایی مشکلی های یکسان و متفاوت

- حرکات ژیمناستیکی متفاوت از خانه مشابه در جدول حرکات (کد یکسان) فقط یکبار در برنامه و به ترتیب اجرا ارزش مشکلی را دریافت خواهد کرد.

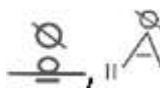
- فقط یک چرخش (پیروئت) در حالت جمع روی یک پا (موازنه، زمینی) به ترتیب اجرا مشکلی را دریافت خواهد کرد.

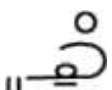
- حداکثر تعداد چرخش در نظر گرفته می شود:

• چرخش پسه (چرخش روی سینه پا) چهار دور (۱۴۴۰°)

(چنانچه چرخش پسه پنج دور اجرا شود مشابه با همان چهار دور می باشد)

• مابقی چرخشها با پوزیشن های متفاوت پا با چرخش سه دور (۱۰۸۰°) می باشد.

• جهش پا باز و جک و پرشها ( و غیره) ۱/۵ دور چرخش (۵۴۰°) می باشد.

• جهش ها و پرشهای های مختلط ( و غیره) یک دور چرخش (۳۶۰°) می باشد.

(ذ) حرکات متفاوت در نظر گرفته میشوند اگر در کد مقررات دارای شماره متفاوت در جدول حرکات باشند.

(ر) حرکات یکسان در نظر گرفته می شوند اگر در کد مقررات دارای یک شماره باشند و همچنین دارای این مشخصه ها باشند:

حرکات پارالل:

- با یا بدون هوپ اجرا شوند.
- تابهای رو به جلو و یا رو به عقب، با پاهای جفت و یا استرادل، با زاویه لگن و یا کشیده اجرا شود.
- کف پا یک دور چرخش از جلو یا عقب روی میله با پاهای باز یا جفت اجرا شود.
- حرکات پروازی با پاهای جفت یا استرادل

حرکات ژیمناستیکی:

- شروع حرکت با یک یا دو پا با حالت پای یکسان باشد:
- مثال: هوپ تپانچه شروع با یک پا و یا جهش تپانچه شروع با دو پا
- حرکاتی که از پهلو و یا روبرو اجرا می شوند (در موازنه)
- جهش اگر در وضعیت پهلو اجرا شود مشکلی آن یک درجه بیشتر از زمانی است که در وضعیت روبرو اجرا شود.
- اگر حرکتی هم در وضعیت پهلو و هم در وضعیت روبرو اجرا شود با توجه به تقدم زمانی اجرا، فقط یکبار مشکلی به آن تعلق می گیرد.
- اگر جهشی از وضعیت پهلو شروع شود و در وضعیت روبرو پایان یابد و یا برعکس، حرکت از روبرو محسوب می شود.
- (۹۰° اضافی حرکت متفاوت به حساب نمی آید)
- فرود بر روی یک پا یا دو پا (موازنه)
- فرود بر روی یک پا یا دو پا و یا با افت سینه (حرکات زمینی)

حرکات آکروباتیک:

- که فرود بر روی یک پا یا دو پا می باشد.
- ز) حرکات متفاوت در نظر گرفته می شوند اگر در جدول حرکات دارای شماره یکسان بوده و دارای معیارهای زیر باشند:

حرکات آکروباتیک:

- حالت های مختلف بدن (جمع، زاویه یا باز) در سالتوها
- دارای درجه های متفاوت در چرخش ها باشند:
- ۱/۲، ۱/۱، ۱/۵ (۱۸۰°، ۳۶۰°، ۵۴۰°) و غیره
- حرکاتی که با کمک یک یا هر دو دست اجرا شوند
- تیکاف با یک یا دو پا

۷.۲.۲ شناسایی حرکات در تقدم زمانی که اجرا می شوند

- الف) در شرایطی که نیازهای فنی یک حرکت رعایت نشود:
- به عنوان حرکتی دیگر از جدول مشکلی شناخته می شود.
 - مشکلی به آن تعلق نمی گیرد و یا
 - ارزش مشکلی آن یک درجه پایین می آید.
- ب) اگر حرکتی بدلیل عدم رعایت نیازمندیهای فنی، به عنوان حرکت دیگری از جدول حرکات شناسایی شود و حرکت با تکنیک کامل دوباره اجرا شود، به هر دو مشکلی تعلق خواهد گرفت.
- مثال: پرش پا باز حلقه بدون اجرای قوس کافی به پرش پا باز تبدیل میشود ولی اگر پرش پا باز حلقه دوباره با تکنیک کامل اجرا شود، به عنوان پرش پا باز حلقه شناسایی می شود زیرا هر دو حرکت در جدول حرکات وجود دارند.

- مثال موازنه: حرکت ✓ به عنوان حرکت دیگری در جدول حرکات شناسایی شده است ○ به دلیل عدم نگه داشتن پای آزاد در خط افق از ابتدا تا انتهای چرخش (۳۶۰°) سپس این حرکت برای بار دوم به صورت کامل اجرا شد، بنابراین مشکلی حرکت ✓ را خواهد گرفت.

ج) اگر مشکلی یک حرکت به دلیل عدم رعایت نیازمندیهای فنی یک درجه پایین بیاید و دوباره در برنامه اجرا شود به عنوان حرکت تکراری در نظر گرفته شده و مشکلی به آن تعلق نمی گیرد.

- مثال پارالل: مهتاب با ۱/۵ دور چرخش که مشکلی آن به دلیل نرسیدن به بالانس قبل از چرخش (swing) یک درجه پایین آمده (C) است. سپس این حرکت برای بار دوم به صورت کامل و با چرخش ۱/۵ دور در بالانس اجرا شود به آن مشکلی (D) تعلق نمی گیرد.

۷.۲.۳ پرش ها، حرکات و ارتباطات جدید برای همه مسابقات:

مربیان جهت ارائه پرشهای جدید حرک و حرکاتی که هنوز اجرا نشده اند و یا در جدول حرکات وجود ندارند تشویق شده اند.

- حرکات جدید نباید از روز و ساعت تعیین شده در برنامه کاری، دیرتر معرفی شوند.
- تقاضای ارزشیابی این حرکات باید به همراه علامت تکنیکی و یک ویدئو از این حرکت بروی فلش مموری ارائه گردد.
- تمامی حرکات ارائه شده تا زمانیکه توسط کمیته فنی FIG تایید نشود موقتی هستند.
- حرکات جدید اجرا شده در مسابقات انتخابی المپیک به تایید ارزش موقت توسط رئیس کمیته فنی پیش از ارزیابی برای رقابتهای مربوطه نیازمند است.
- ارزیابی در مسابقات در اسرع وقت بصورت نامه نگاری با فدراسیون مربوطه و به داوران در دستورالعمل داوری یا بصورت خلاصه قبل از رقابت مربوطه اطلاع رسانی خواهد شد.
- تصمیمات اتخاذ شده فقط در همان مسابقه اعتبار دارند.
- حرکات جدید فقط بعد از اینکه توسط ژیمناست بصورت موفقیت آمیز اجرا شد و سپس مورد تایید کمیته فنی قرار گرفت به عنوان یک حرکت جدید در اولین بروزرسانی کد مقررات قرار خواهند گرفت.

برای اینکه یک حرکت جدید به نام یک ژیمناست نامگذاری شود باید:

- در سطح بین المللی برای اولین بار در رقابتهای گروه ۱، ۲ یا ۳ FIG اجرا شود. (با یا بدون نماینده کمیته فنی FIG)
- امتیاز C و یا بیشتر برای مشکلی ایجاد شود.
- مشکلی و نام حرکت فقط پس از یک اجرای آنالیز شده توسط کمیته فنی تایید خواهد شد.
- اگر بیش از یک ژیمناست در همان رقابت یک حرکت جدید را یکسان را اجرا کنند آن حرکت به نام همه ژیمناستها نامگذاری خواهد شد.
- فدراسیون آن ژیمناست موظف است در اسرع وقت فیلمی از حرکت جدید به رئیس کمیته فنی FIG بعد از مسابقه ارسال کند. بعلاوه TD مسابقه باید ویدئوی حرکت در مسابقه، ویدئوی اصلی و نقاشی از حرکت (در صورت موجود بودن) و تمام جزییات در مورد ارزیابی موقت در مسابقه را به رئیس کمیته فنی FIG ارائه دهند.

۷.۳ ساختار نیازمندیها (ویژگیها) ۲ نمره

- ویژگیها در بخش های مربوط به هر وسیله توضیح داده شده اند. حداکثر می توانند ۲ امتیاز داشته باشند.
- الف) فقط حرکات از جدول حرکات می توانند ویژگی دریافت کنند.
- ب) یک حرکت می تواند بیش از یک ویژگی را پر کند اما نمی تواند برای پر کردن یک ویژگی دیگر تکرار شود.

۷.۴ ارزش ارتباطی و پاداش

- ارزش ارتباطی به حرکاتی منحصر به فرد و ترکیبی با ارزش مشکلی بالا در پارالل و موازنه و زمینی تعلق می گیرد.
- الف) حرکاتی که برای پاداش ربطی استفاده می شوند لازم نیست که حتماً جزء ۸ حرکت شمرده شده برای مشکلی باشند. تمام حرکات باید از جدول حرکات باشند.

ب) ارزش ارتباطی روی حرکات زمینی، موازنه و پارالل با امتیازات زیر ارزیابی می شوند:

+۰/۱

+۰/۲

ج) فرمول محاسبه پاداش ربطی در قسمت ۳ مربوط به هر وسیله توضیح داده شده است: بخش ۱۱، ۱۲ و ۱۳

د) حرکتی که از ارزش آنها کاسته می شود هم می توانند برای پاداش ربطی استفاده شوند.

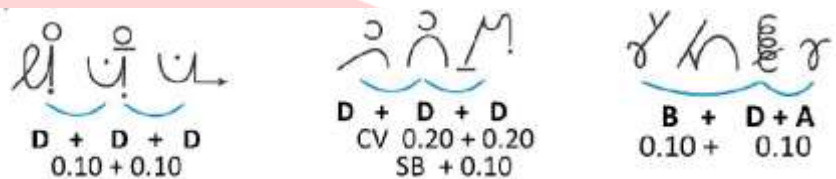
ذ) جهت گرفتن امتیاز ارزش ارتباطی و پاداش، حرکات باید بدون افت یا طبق قوانین خاصی که برای اسباب مربوطه بیان شده است انجام شود.

ر) با ارتباط مستقیم (غیر مستقیم حرکات زمینی) از سه حرکت یا بیشتر، دومین حرکت میتواند استفاده شود:

- اولین بار بعنوان آخرین حرکت از یک سری و

- دومین بار بعنوان اولین حرکت برای شروع یک سری جدید

مثال:



۷.۴.۱ ارتباطهای مستقیم و غیر مستقیم

همه ارتباطها باید مستقیم باشند.

فقط حرکات آکروباتیک در زمینی می توانند ارتباط غیر مستقیم داشته باشند.

ارتباطهای مستقیم حرکتی هستند که اجرا می شوند بدون:

الف) تردید یا مکث بین حرکات

ب) قدم اضافی بین حرکات

ج) تماس پا جهت حفظ تعادل با موازنه بین حرکات

د) از دست دادن تعادل بین حرکات

ذ) حرکات اضافی لگن یا پاها در حرکت اول قبل از تیکاف برای شروع حرکت دوم

ر) چرخش اضافه دست بین حرکات

ارتباطهای غیر مستقیم (فقط در سری های آکروباتیک زمینی)، ارتباطاتی هستند که حرکات آکروباتیک با حمایت دستها (از گروه ۳،

مانند، پیچ و نیم وارو به عنوان حرکات مقدماتی) بین سالتو اجرا می شوند.

شناسایی ارتباطهای مستقیم و غیر مستقیم (حرکات زمینی) باید به نفع ژیمناست باشد.

ترتیب انجام حرکات در یک ارتباط بر روی موازنه، زمین و پارالل می تواند آزادانه انتخاب شود. (مگر اینکه برای شناسایی یک پاداش

ربطی ترتیب خاصی مورد نظر باشد).

۷.۴.۲ تکرار حرکات برای ارزش ارتباطی (سری پاداش دار روی موازنه)

الف) حرکات نمی توانند در ارتباط دیگری جهت دریافت امتیاز پاداش ربطی تکرار شوند.

شناسایی پاداش ربطی با توجه به تقدم انجام حرکت خواهد بود.

ب) حرکات یکسان بر روی پارالل، حرکات آکروباتیک بر روی حرکات زمینی، موازنه می توانند دو بار در طول یک ارتباط اجرا

شوند. حرکات ژیمناستیکی نمی توانند تکراری باشند.

مثال:

پارالل - اشتالدر با یک دور چرخش $\times 2$

موازنه - نیم وارو با یک دور چرخش $\times 2$

حرکات زمینی - ارتباط مستقیم یا غیر مستقیم با ۲ تمپو به دو وارو زاویه


(ج) در ارتباط مستقیم ۳ حرکت یا بیشتر، حرکت سالتو تکرار شده در موازنه و حرکات زمینی باید به صورت مستقیم وصل شوند. پاداش ربطی به همه ارتباطات تعلق خواهد گرفت.

مثال:

موازنه

Total CV + 0.20 & SB + 0.10

$$\begin{array}{c} \text{C} + \text{C} + \text{X} \\ \text{CV } 0.10 + 0.10 \\ \text{SB} + 0.10 \end{array}$$

سالتوی  می تواند به صورتهای زیر در نظر گرفته شود:

- اولین بار به عنوان دومین حرکت از یک ارتباط

- دومین بار به عنوان اولین حرکت برای شروع یک ارتباط جدید

- سومین بار بعنوان ارتباط بین دو سالتوی یکسان

حرکات زمینی

Total CV + 0.20

$$\begin{array}{c} \text{C} + \text{X} + \text{C} \\ 0.10 + 0.10 \end{array}$$

سالتوی  می تواند به صورتهای زیر در نظر گرفته شود:

- اولین بار به عنوان ارتباط بین دو سالتوی یکسان.

- دومین بار به عنوان اولین حرکت شروع یک ارتباط جدید

۷.۴.۳ پاداش فرود

روی پارالل، چوب موازنه و زمینی پاداش 0.2 برای فرودهای با ارزش D و بالاتر داده خواهد شد.

برای گرفتن پاداش، فرود باید بدون افت اجرا شود.

حرکات زمینی: برای دریافت پاداش فرود در حرکات زمینی:

• آخرین آکرولاین باید بدون افت اجرا شود.

بخش ۸ - راهنمای فنی

برای تشخیص مشکلی، نیازهای خاص فنی مورد نیاز است. تمامی دستورات مربوط به زوایای کامل حرکات و وضعیت های بدن تقریبی است و باید به صورت یک معیار مورد استفاده قرار گیرد.

۸.۱ تمامی وسایل

وضعیت بدن

<p>جمع</p>  <p>کمتر از 90° در زاویه لگن و زاویه زانو در سالتو و حرکات ژیمناستیکی</p>	<p>زاویه</p>  <p>کمتر از 90° در زاویه لگن در سالتوها و حرکات ژیمناستیکی</p>	<p>باز</p>  <p>تمامی قسمتهای بدن در یک تراز</p>
---	--	--

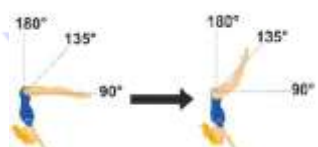
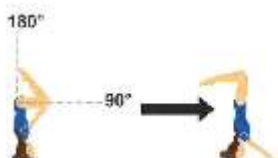
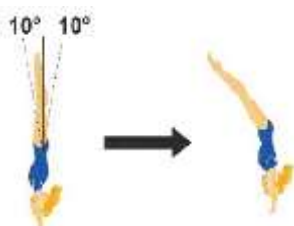
۸.۱.۱ تشخیص حرکات

باز

- بیشترین وضعیت باز بدن باید در اجرای سالتو حفظ شود:

- سالتو تک
- سالتو دوپل در زمینی و فرود از پارالل
- پرش خرک (سالتوها)
- زمانیکه هرگونه وضعیت بازی نشان داده نشود حرکت زاویه در نظر گرفته می شود در:
- حرکات بدون چرخش پارالل، موازنه و زمینی
- زاویه جزیی در لگن (تا 30°) در حرکات بدون چرخش پرش خرک مجاز است.

تشخیص وضعیت بدن در سالتوهای تک و دوپل بدون چرخش طولی

<p>سالتوی زاویه به جمع تبدیل می شود</p> 	<p>داوران D اگر در سالتوی زاویه، زاویه زانو از 135° کمتر باشد - امتیاز سالتوی جمع</p>
<p>سالتوی جمع به باز تبدیل می شود</p> 	<p>داوران D بازی لگن (180°) - امتیاز سالتوی باز</p>
<p>پوزیشن باز به زاویه تبدیل می شود</p> 	<p>داوران D زاویه بودن لگن - امتیاز سالتوی زاویه کمی داخل بودن و یا قوس بودن قفسه سینه قابل قبول است.</p>

۸.۱.۲ فرود از سالتوتک با چرخش

الف) اجرای حرکات با چرخش طولی

- به عنوان شروع ها و فرود ها در پارالل و موازنه

- در طول برنامه روی موازنه و زمین

- تمامی فرودها در خرک

باید دقیقاً کامل باشند و در غیر اینصورت به عنوان حرکت دیگری از جدول در نظر گرفته می شود.

توجه: محل قرار گرفتن پای جلو در تعیین کردن ارزش مشکلی حرکت در نظر گرفته می شود.

ب) برای کمبود چرخشها:

- ۳ دور می شود ۲/۵ دور

- ۲/۵ دور می شود ۲ دور

- ۲ دور می شود ۱/۵ دور

- ۱/۵ دور می شود ۱ دور

***حرکات زمینی:** وقتی که یک سالتو با چرخش طولی در یک ارتباط مستقیم به سالتوی دیگری متصل می شود و در اولین حرکت چرخش کامل انجام نشود (اما ژیمناست قادر به انجام حرکت بعدی شده است) ارزش حرکت اول پایین نمی آید.

۸.۱.۳ افت در فرود حرکات

الف) فرود ابتدا روی پاها باشد-

مشکلی تعلق می گیرد.

ب) فرود ابتدا روی پاها نباشد-

مشکلی تعلق نمی گیرد.

۸.۲ موازنه و حرکات زمینی

۸.۲.۱ چرخش بر روی یک پا از مقادیر زیر افزایش می یابد:

• ۱۸۰° برای موازنه

• ۳۶۰° برای حرکات زمینی

• چرخش باید دقیقاً کامل باشد یا امتیاز حرکت دیگری از جدول حرکات به آن تعلق می گیرد.

• وضعیت شانه ها و باسن تعیین کننده خواهد بود و در غیر این صورت، حرکت دیگری از جدول حرکات در نظر گرفته می شود.

شرایط چرخش

- باید روی پنجه پا اجرا شود.

- باید در طول چرخش قالبی ثابت و معین داشته باشد.

- پای تکیه گاه چه کشیده باشد و چه خم تغییری در ارزش مشکلی حرکت نمی دهد.

- در چرخش روی یک پا لازم است که پای آزاد در وضعیت ثابتی باشد. حالت پای آزاد در طول چرخش باید حفظ شود.

- اگر پای آزاد در حالت تعیین شده نباشد- حرکت دیگری از جدول حرکات در نظر گرفته خواهد شد.

کمبود چرخش روی پای تکیه گاه

مثال:

موازنه تبدیل می شود به

زمینی تبدیل می شود به

۲.۲.۸ لیپ ها ، جامپ ها، هوپ ها با چرخش افزایش می یابند:

- ۱۸۰° برای موازنه و حرکات زمینی (پا باز، استرادل و حرکات حلقه)
- ۳۶۰° برای حرکات زمینی

تکنیکهای مختلفی از جامپ ها، لیپ ها و هوپ های با چرخش یک دور (۳۶۰°) و بیشتر مورد قبول است. جمع کردن، زاویه کردن و باز کردن پاها می تواند در شروع، وسط و یا انتهای چرخش انجام شود. (مگر اینکه برای اجرای حرکت نیازمندی خاصی وجود داشته باشد)

در جهش ها، پرش ها و هوپ ها با نیم دور (۱۸۰°) وضعیت تعیین شده باید در آغاز و یا انتهای چرخش باشد. برای کمبود چرخش بیشتر از ۳۰° - حرکت دیگری از جدول حرکات تشخیص داده می شود.

مثال:

- زمینی / موازنه $\underline{\text{Z}}$ تبدیل می شود به Z
- زمینی \otimes تبدیل می شود به \bigcirc
- زمینی $\underline{\text{Z}}$ تبدیل می شود به Z
- موازنه \otimes تبدیل می شود به \bigcirc
- ۱/۴ چرخش اضافی به حرکت دیگری تبدیل نمی شود.

تعاریف:

- لیپ: شروع با یک پا و فرود روی پای دیگر یا هر دو پا
- هوپ: شروع با یک پا و فرود روی همان پا یا هر دو پا (۱۸۰° بازی پاها احتیاج نیست)
- جامپ: شروع با هر دو پا و فرود روی یک پا یا دو پا
- نکته: در جامپ و لیپ باز بودن ۱۸۰° پاها ضروری است.

۲.۲.۸ ویژگیهای پا باز

برای کمبود درجه بازی پاها (پا باز ناکافی) در لیپ ها ، جامپ ها ، هوپ ها ، چرخشها







کمبود بازی پا

- خطای کوچک ۰° تا ۲۰° <
- خطای متوسط ۲۰° تا ۴۵° <
- حرکت دیگری از جدول حرکات کتاب داوری در نظر گرفته می شود یا مشکلی به آن تعلق نمی گیرد. ۴۵° <



۸.۳ موازنه

حرکات	نیازمندی ها	ژوری D	ژوری E
<p>تعادلی ها (۲.۱.۴)</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • ۱۸۰° بازی پا 	<ul style="list-style-type: none"> • کمتر از ۱۸۰° بازی پا - بدون مشکلی 	
مثال برای چرخشهای با وضعیت پای خاص			
	<ul style="list-style-type: none"> • پای آزاد جلو یا عقب در حد افق در طول چرخش 	<ul style="list-style-type: none"> • پای آزاد زیر افق - حرکت دیگر از جدول حرکات 	
<p>جهش پا جمع با/ بدون چرخش</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • زاویه لگن کمتر از ۹۰° • زانوها بالاتر از افق 	<ul style="list-style-type: none"> • زاویه ران یا زانو بیشتر از ۱۳۵° بدون مشکلی یا حرکت دیگری در نظر گرفته میشود. 	<ul style="list-style-type: none"> • زانو در حد خط افق - خطای کوچک • زانو پایین تر از خط افق - خطای متوسط
<p>جهش تپانچه با/ بدون چرخش</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • زاویه لگن کمتر از ۹۰° • پای کشیده بالاتر از افق 	<ul style="list-style-type: none"> • زاویه ران بیشتر از ۱۳۵° بدون مشکلی یا حرکت دیگری در نظر گرفته میشود. 	<ul style="list-style-type: none"> • پای کشیده در حد خط افق - خطای کوچک • پای کشیده پایین تر از خط افق - خطای متوسط
<p>پرش گربه با/ بدون چرخش</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • پاها متناوب • زانوها بالاتر از خط افق • سنجش بر اساس پایین ترین وضعیت زانو 	<ul style="list-style-type: none"> • زاویه لگن و زانو بیشتر از ۱۳۵° بدون مشکلی یا حرکت دیگری در نظر گرفته میشود. • عدم تناوب حرکت زانوها پرش جمع در نظر گرفته میشود. 	<ul style="list-style-type: none"> • یک یا هر دو پا در حد خط افق - خطای کوچک • یک یا هر دو پا پایین تر از خط افق - خطای متوسط

۳. ۸ موازنه

حرکات	نیازمندی ها	ژوری D	ژوری E
<p>جهش جک زاویه با/ بدون چرخش</p> 	<ul style="list-style-type: none"> هر دو پا بالاتر از خط افق 	<ul style="list-style-type: none"> زاویه لگن بیشتر از 135° بدون مشکلی یا حرکت دیگری در نظر گرفته میشود. 	<ul style="list-style-type: none"> وضعیت پای نادرست (ناهمگون) - خطای کوچک یک یا هر دو پا در حد خط افق - خطای کوچک یک یا هر دو پا پایین تر از خط افق - خطای متوسط
<p>پرش سبزن حلقه</p> 	<ul style="list-style-type: none"> قوس در بالاتنه و عقب رفتن سر بازی 180° پاها در حالت مورب پای عقب به تاج روی سر 	<ul style="list-style-type: none"> بدون قوس و عقب رفتن سر - پرش سبزن پای عقب پایین تر از تاج سر - پرش سبزن بدون بازی - بدون مشکلی 	<ul style="list-style-type: none"> کمبود وضعیت قوس - خطای کوچک بالا آوردن پا به ارتفاع سر - خطای کوچک بالا آوردن پا تا ارتفاع شانه - خطای متوسط
<p>جهش حلقه</p> 	<ul style="list-style-type: none"> قوس قسمت بالاتنه و عقب رفتن سر با پاها در حالت تاج روی سر زاویه باز لگن 	<ul style="list-style-type: none"> بدون قوس و عقب رفتن سر بدون مشکلی پاها پایین تر از ارتفاع شانه بدون مشکلی 	<ul style="list-style-type: none"> ناکافی بودن قوس - خطای کوچک پاها در ارتفاع سر و پایین تر - خطای کوچک ناکافی بودن زاویه باز لگن - خطای کوچک ناکافی بودن خمی زانو ($\leq 90^\circ$) - خطای کوچک
<p>پرش قیچی پا باز</p> 	<ul style="list-style-type: none"> تاب پای آزاد حداقل 45° تاب با پای آزاد کشیده 		<ul style="list-style-type: none"> تاب پای آزاد کمتر از 45° - خطای کوچک خم بودن پای آزاد - خطای کوچک و متوسط

۸.۳ موازنه

حرکات	نیازمندی ها	ژوری D	ژوری E
<p>قیچی پا باز با چرخش (Z Z) و جانسون با چرخش (Z Z)</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • تاب پای آزاد حداقل ۴۵° • تاب با پای آزاد کشیده • پا باز روبرو باید نشان داده شود • پا باز طرفین / جک واضح 	<ul style="list-style-type: none"> • کامل نشدن چرخش در Z تبدیل می شود به Z • کامل نشدن چرخش در Z تبدیل می شود به ZA • کامل نشدن چرخش در Z تبدیل می شود به Z • کامل نشدن چرخش در Z تبدیل می شود به ZA 	<ul style="list-style-type: none"> • تاب پای آزاد کمتر از ۴۵° - خطای کوچک • خم بودن پای آزاد - خطای کوچک / متوسط
<p>پرش پا باز به حلقه / پرش قیچی پا باز به حلقه / جهش پا باز به حلقه (با یا بدون چرخش)</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • قوس قسمت فوقانی پشت و سر آزاد عقب • ۱۸۰° باز بودن پاها • پای جلو در امتداد خط افق، خمی • پای عقب (۱۳۵°) و پای پشت تاج سر 	<ul style="list-style-type: none"> • بدون قوس و عقب رفتن سر • پای باز / قیچی پا باز / پرش پا باز • پای عقب زیر تاج سر • پای باز / قیچی پا باز / پرش پا باز 	<ul style="list-style-type: none"> • ناکافی بودن وضعیت قوس - خطای کوچک • پای جلو زیر خط افق - خطای کوچک • پای جلو زیر خط افق (تقریباً ۴۵°) - خطای متوسط • پای عقب در ارتفاع سر - خطای کوچک • پای عقب تا ارتفاع شانه - خطای متوسط • پای عقب صاف - خطای کوچک

انحراف از اجرای فنی ایده آل شامل کسر خطاهای کوچک، متوسط یا بزرگ می شود (وضعیت بدن).

خطاهای وضعیت بدن شامل:

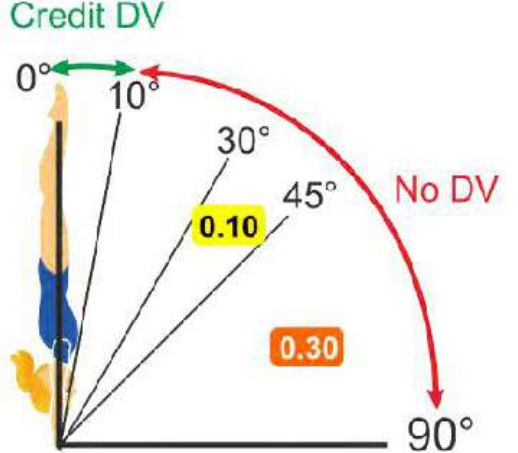
- کمبود بازی پاها
- خم بودن پاها
- کشیده نبودن پنجه پا
- پاهای جدا از هم
- خطاهای وضعیت بدنی حرکات خاص (طبقه بندی شده در ۸.۳)
- وضعیت بدن نازیبا با ضعف فنی از حالت اجرای عالی حرکت ها

نکته: یک انحراف کوچک از اجرای ایده آل ۰/۱ کسر می شود
 یک انحراف متوسط از اجرای ایده آل ۰/۳ کسر می شود
 یک انحراف بزرگ از اجرای ایده آل ۰/۵ کسر می شود
 همانند بخش ۹.۳

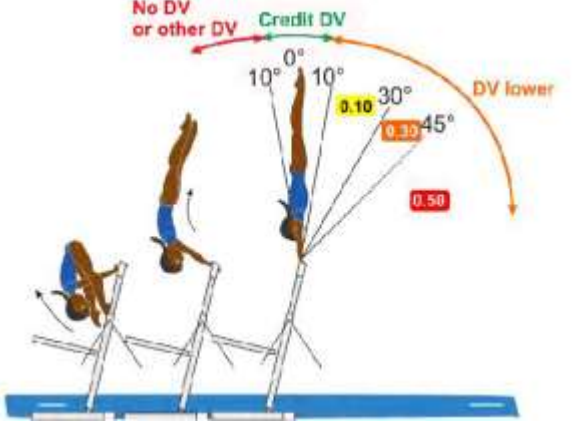
۸.۴ پارالل

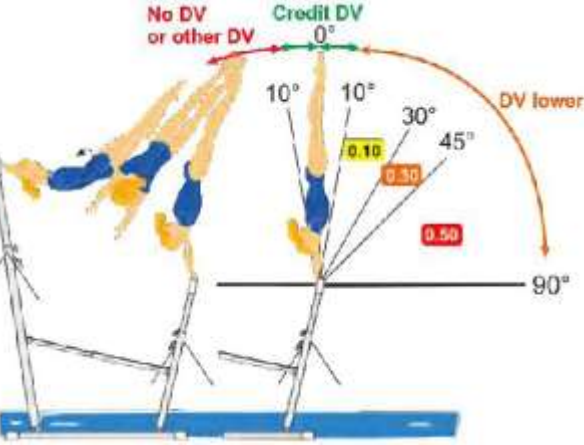
حالت بالانس زمانی در نظر گرفته میشود که تمام قسمتهای بدن به خط عمود رسیده باشد.

۸.۴.۱ پرتاب به بالانس

داوران E	داوران D	شکل
<p>۰/۱ خطا -</p> <p>۰/۳ خطا -</p>	<p>• 30° تا 45°</p> <p>• 45°</p> <p>- مشکلی در نظر گرفته میشود</p> <p>- بدون مشکلی</p> <p>• اگر کامل باشد:</p> <p>• بین 10° و خط عمود</p> <p>• 10°</p>	


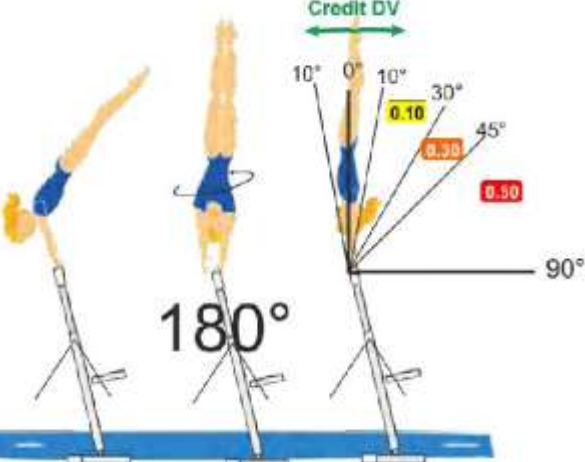
۲.۴.۸ حرکات تابی به بالانس بدون چرخش و یا حرکات پروازی از میله بلند به بالانس روی میله کوتاه

داوران E	داوران D	شکل
<ul style="list-style-type: none"> - ۰/۱ خطا $< 10^{\circ}$ تا 30° • - ۰/۳ خطا $< 30^{\circ}$ تا 45° • - ۰/۵ خطا $< 45^{\circ}$ • 	<p>اگر کامل باشد:</p> <ul style="list-style-type: none"> • $< 10^{\circ}$ قبل از خط عمود - بدون مشکلی یا حرکت دیگر • $< 10^{\circ}$ بعد از خط عمود - مشکلی یک درجه پایین تر 	

داوران E	داوران D	شکل
<ul style="list-style-type: none"> - ۰/۱ خطا $< 10^{\circ}$ تا 30° • - ۰/۳ خطا $< 30^{\circ}$ تا 45° • - ۰/۵ خطا $< 45^{\circ}$ • 	<p>اگر کامل باشد:</p> <ul style="list-style-type: none"> • $< 10^{\circ}$ قبل از خط عمود - بدون مشکلی یا حرکت دیگر • $< 10^{\circ}$ بعد از خط عمود - مشکلی یک درجه پایین تر 	

۳. ۴. ۸. تابها - چرخ شکم ها با چرخش به بالانس و کست با چرخش با بالانس :

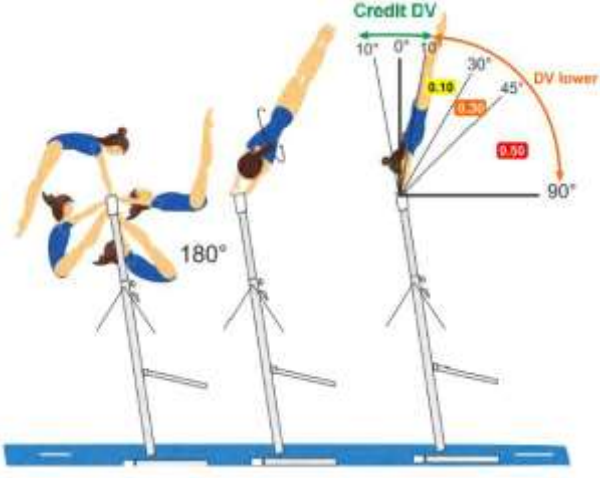
برای دریافت مشکلی همه قسمت های بدن باید به خط عمود برسد

داوران E	داوران D	شکل
<p>خطا ۰/۱ - 10° تا 30° < •</p> <p>خطا ۰/۳ - 30° تا 45° < •</p> <p>خطا ۰/۵ - 45° < •</p>	<p>اگر کامل باشد:</p> <p>• 10° قبل از خط عمود - دریافت مشکلی</p>	
داوران E	داوران D	شکل
<p>خطا ۰/۱ - 10° تا 30° < •</p> <p>خطا ۰/۳ - 30° تا 45° < •</p> <p>خطا ۰/۵ - 45° < •</p>	<p>اگر کامل باشد:</p> <p>• 10° قبل از خط عمود - دریافت مشکلی</p>	

اگر مهارت های شبیه به هم به عنوان یک تاب و به عنوان یک حرکت گردشی با چرخش اجرا شود فقط یکبار در ترتیب اجرا به شمار خواهد آمد.

۸.۴.۴ حرکات تابی

- به بالانس نمی رسند
- از خط عمود نمی گذرند
- حرکت بعد از چرخش در جهت مخالف ادامه پیدا می کند

داوران E	داوران D	شکل
<p>خطا ۰/۱ - 10° تا 30°</p> <p>خطا ۰/۳ - 30° تا 45°</p> <p>خطا ۰/۵ - 45°</p>	<p>اگر کامل باشد:</p> <ul style="list-style-type: none"> • بین 10° از خط عمود - دریافت مشکلی (بخش ۱۸.۴.۳ ببینید) • 10° قبل از خط عمود - دریافت مشکلی یک درجه پایین تر در حرکات تابی با چرخش به بالانس 	

حرکات تابی با نیم دور (180°) چرخش:

برای دریافت مشکلی همه قسمت های بدن باید به خط عمود برسد در غیر این صورت بدون مشکلی خواهد بود (تاب خالی)

۵. ۴. ۸ نیازمندی‌ها برای حرکات منتخب پارالل

حرکات آدلر (۵. ۵۰۱) 

داوران E	داوران D	شکل
<p>- ۰/۱ خطا</p> <p>- ۰/۳ خطا</p>	<ul style="list-style-type: none"> • اگر کامل باشد: • بین ۳۰° از خط عمود - دریافت مشکلی • ۳۰° < - مشکلی یک درجه پایین تر 	 <p>The diagram illustrates the Adler skill on parallel bars. It shows four stages of the movement. A vertical line represents the vertical position (0°). As the gymnast swings forward, the angle increases. Key angles marked are 10°, 30°, 45°, and 90°. A green arc labeled 'Credit DV' spans from 0° to 30°. A yellow box at 45° contains '0.10'. An orange arc labeled 'DV lower' spans from 45° to 90°. A red box at 90° contains '0.30'.</p>

خطاهای اجرا برای وضعیت بدن علاوه بر خطاهای ذکر شده باید کسر گردد.

بخش ۹ – مقررات ژوری E

۹.۱ امتیاز داوران E امتیاز ۱۰ (اجرا)

برای یک اجرا، ترکیب و نمایش هنری کامل ژیمناست میتواند امتیازی را از ۱۰ بدست آورد.

امتیاز داوران E شامل کسورات برای خطاها در :

- اجرا

- نمایش هنری

۹.۲ ارزشیابی ژوری E

داوران E بخش هنری و اجرای یک برنامه را به صورت جداگانه ارزشیابی می کنند.

ارزشیابی هر برنامه براساس ضوابط یک برنامه عالی و کامل است و در صورتیکه طبق این ضوابط اجرا نشود شامل کسر جریمه میگردد.

کلیه خطاهای اجرا و هنری با هم جمع شده و مجموع آنها از ۱۰ کسر میگردد. حاصل بدست آمده امتیاز داوران E محسوب میگردد.



GYMPARS

۹.۳ جدول خطاها و جریمه های عمومی

خیلی بزرگ	بزرگ	متوسط	کوچک	خطاها	
۱ نمره یا بیشتر	۰/۵	۰/۳	۰/۱		
مربوط به داوران E					
خطاهای اجرا					
		•	•	هر بار	- خم بودن آرنج یا زانو
		اندازه عرض شانه یا بیشتر	•	هر بار	- باز بودن پا یا زانو
			•	هر بار	- ضربدری بودن پاها در طول حرکات بطری
		•	•	هر بار	- ارتفاع نا کافی در حرکات (دامنه خارجی)
		زاویه لگن و زانو بیشتر از ۹۰°	زاویه لگن و زانو ۹۰°	هر بار	-ناکافی بودن وضعیت حالت جمع یا زاویه در تک سالتو بدون چرخش
			زاویه لگن >۹۰°	هر بار	-ناکافی بودن وضعیت حالت جمع یا زاویه در دو سالتو بدون چرخش
		•	•	هر بار	- عدم موفقیت در حفظ حالت کشیده بدن (زود زاویه کردن)
			•	هر بار	- درنگ و وقفه در طول اجرای حرکات و جابجاییها
		•		هر بار	- تلاش بدون اجرای یک حرکت (دویدن خالی)
			•	هر بار	- انحراف از مسیر مستقیم
			•	هر بار	وضعیت بدن و پاها در حرکات (حرکت ژیمناستیکی نباشد)
			•	هر بار	-تراز بدن
			•	هر بار	-کشیده نبودن و شل بودن پاها
		•	•	هر بار	-ناکافی بودن بازی پاها در حرکات آکروباتیک (غیر پروازی)
	•	•	•	هر بار	-عدم کامل کردن تکنیک لازم در حرکات ژیمناستیکی (وضعیت بدن) (طبق بخش ۸ برای خطاهای ذکر شده در حرکات ژیمناستیکی)
			•	هر بار	Precision -
		•		هر بار	- اجرای فرود نزدیک وسیله (پارالل و موازنه)
در صورت عدم افت حداکثر خطای فرود نمیتواند از ۰/۸ تجاوز کند				خطاهای فرود (تمام حرکات شامل فرود)	
			•	هر بار	-باز بودن پاها در فرود
			•		- تاب اضافی دستها
		•	•	هر بار	- عدم تعادل
			•	هر بار	- قدمهای اضافی ، جهش ناچیز
		•		هر بار	- قدم یا جهش خیلی بزرگ (خط راهنما- بیشتر از عرض شانه)
		•	•	هر بار	- خطا در وضعیت بدن
	•			هر بار	- چمباتمه
		•		هر بار	- کشیده شدن /تماس با وسیله/تشکها با دستها بدون افتادن
۱ نمره				هر بار	- کمک گرفتن از تشک یا وسیله با یک یا دو دست
۱ نمره				هر بار	- افت بر روی تشک یا زانو یا باسن
۱ نمره				هر بار	- افت از روی وسیله یا بر روی آن
۱ نمره				هر بار	- عدم فرود از حرکات ابتدا روی دو پا

خطاها	کوچک ۰/۱	متوسط ۰/۳	بزرگ ۰/۵	خوبی بزرگ ۱ نمره یا بیشتر
توسط گروه داوران D (D1 و D2)				
- اجرای ارتباطات با افت - اجرای فرودها با افت				بدون پاداش ربطی و سری پاداش دار (موازنه)
- عدم موفقیت در فرود ابتدا روی پاها در حرکات	هر بار			بدون مشکلی/پاداش ربطی/ویژگی/سری پاداش دار(موازنه) و پاداش فرود
- شروع حرکات بیرون از خط (کاملاً خارج از خط)	زمینی			بدون مشکلی/پاداش ربطی /ویژگی
- کوتاهی نمودن در معرفی خود به سر داور قبل و بعد از برنامه	ژیمناست/هر بار	•		از امتیاز نهایی
- تماس با ژیمناست(کمک)	هر بار زمینی/موازنه/پارالل			۱ نمره از امتیاز نهایی • اگر مربی به ژیمناست در انتهای حرکت کمک کند بدون پاداش ربطی و پاداش فرود • اگر مربی حین اجرای حرکت به ژیمناست کمک کند بدون مشکلی، ربطی، ویژگی و پاداش فرود
- حضور غیر مجاز مربی در محوطه مسابقه	ژیمناست/هر بار		•	از امتیاز نهایی
- دویدن/قدم زدن ژیمناست زیر میله کوتاه برای اجرای حرکت شروع در پارالل	ژیمناست/هر بار	•		از امتیاز نهایی
خطاها توسط گروه داوران D (D1 - D2) بعد از مشورت با ژوری مافوق یا توسط ژوری مافوق				
عدم رعایت قوانین وسایل				
- عدم استفاده از تشک ایمنی دور پیش تخته در حرکاتی که با پیچ شروع می شود (۳،۴،۱۰ مراجعه شود)	ژیمناست/هر بار			پرش غیرمعتبر = صفر
- عدم استفاده از تشک اضافی فرود	ژیمناست/هر بار		•	از امتیاز نهایی
- قرار دادن پیش تخته بروی سطح غیر مجاز	ژیمناست/هر بار		•	
- استفاده از تشک اضافی غیر مجاز	ژیمناست/هر بار		•	
- جابجایی تشک اضافی یا استفاده از تشک غیر مجاز در انتهای موازنه	ژیمناست/هر بار		•	
بوسیله ژوری مافوق وقتی توسط گروه داوران D گزارش می شود				
- استفاده نا صحیح از پودر منیزیم و یا آسیب به وسیله	ژیمناست/هر بار		•	از امتیاز نهایی
- جابجا کردن یا بیرون آوردن فنرهای پیش تخته	ژیمناست/هر بار		•	
- تغییر اندازه وسیله بدون اجازه	ژیمناست/هر بار		•	

خطاها	کوچک ۰/۱	متوسط ۰/۳	بزرگ ۰/۵	خیلی بزرگ ۱ نمره یا بیشتر
بوسیله ژوری مافوق وقتی توسط گروه داوران D گزارش می شود				
رفتار ژیمناست				
استفاده ناصحیح از محافظ ضربه گیر			•	از امتیاز نهایی
فراموش کردن نشان ملی یا قراردادن اشتباه آن			•	در مقدماتی، قهرمان قهرمانان و فینال تیمی در اولین وسیله که دیده شود کسر میگردد و در فینال اسباب از امتیاز نهایی کسر میگردد.
فراموش کردن شماره شروع			•	
مایو یا لباس نامناسب، جواهرات و یا بانداز رنگی و غیره			•	
تبلیغات ناصحیح	تیم/ژیمناست/هر بار		•	
رفتار غیر ورزشکارانه	ژیمناست/هر بار		•	از امتیاز نهایی
ماندن غیر قانونی در پودیم	ژیمناست/هر بار		•	از امتیاز نهایی
بازگشت غیر قانونی به پودیم برای کامل کردن برنامه	ژیمناست/هر بار		•	از امتیاز نهایی
صحبت با داوران فعال در طول مسابقه	ژیمناست/هر بار		•	از امتیاز نهایی
ارنج ناصحیح	تیم			۱ نمره در مقدماتی و فینال تیمی از امتیاز تیمی در وسیله خاص
مایوهای ناهماهنگ (برای ژیمناستهای یک تیم)	تیم			۱ نمره در مقدماتی و فینال تیمی در اولین رقابت و وسیله ای که تشخیص داده شد
ناتوانی در تکمیل برنامه به علت غیبت ژیمناست از سالن مسابقه				عدم صلاحیت
تاخیر و یا وقفه بی دلیل در اجرای مسابقه				عدم صلاحیت
گزارشات مکتوب بوسیله داوران وقت نگه دار به گروه داوران D				
نکته: خطای زمان وقتی که بیش از یک ثانیه باشد اعمال خواهد شد				
ادامه دادن به گرم کردن بعد از اخطار • بصورت انفرادی	تیم/هر بار ژیمناست/هر بار		• •	از امتیاز نهایی
عدم شروع برنامه در طول ۳۰ ثانیه بعد از روشن شدن چراغ سبز	ژیمناست/هر بار		•	
عدم شروع برنامه بعد از ۶۰ ثانیه	برنامه خاتمه داده تلقی میشود			
اضافه وقت موازنه و زمینی	ژیمناست/هر بار		•	
شروع برنامه بدون آلارم یا زمانیکه چراغ قرمز روشن است	ژیمناست/هر بار			صفر
تجاوز از زمان بین افتادن (موازنه، پارالل)	ژیمناست/هر بار		•	پایان برنامه
تجاوز از زمان افتادن بیش از ۶۰ ثانیه	ژیمناست/هر بار			

سیستم کارت		بوسیله ژوری مافوق (بعد از مشورت با داوران ارشد)	
برای رقابتهای رسمی و ثبت شده FIG			
رفتار مربی با تاثیر غیر مستقیم بروی نتیجه اجرای برنامه ژیمناست/تیم			
رفتار غیر ورزشی (معتبر در تمام قسمت های مسابقه)		برای اولین بار - کارت زرد برای مربی (اخطار) برای دومین بار - کارت قرمز و اخراج مربی از مسابقه یا سالن تمرین	
سایر رفتارهای زننده، توهین آمیز و بی نظمی (معتبر در تمام مراحل مسابقه)		بلافاصله کارت قرمز و اخراج مربی از مسابقه یا سالن تمرین	
رفتار مربی با تاثیر مستقیم بر نتیجه اجرای برنامه ژیمناست/تیم			
رفتار غیر ورزشی (معتبر در تمام قسمت های مسابقه)		برای اولین بار - ۰/۵ (از ژیمناست/تیم در هر قسمت) و کارت زرد برای مربی (اخطار) برای اولین بار - ۱ نمره (از ژیمناست/تیم در هر قسمت) و کارت زرد برای مربی (اخطار) - اگر مربی با داوران فعال با عصبانیت صحبت کند برای دومین بار - ۱ نمره (از ژیمناست/تیم در هر قسمت)، کارت قرمز و اخراج مربی از مسابقه یا سالن تمرین	
سایر رفتار زننده، توهین آمیز و بی نظمی (معتبر در تمام مراحل مسابقه)		۱ نمره (از ژیمناست/تیم در آن قسمت)، بلافاصله کارت قرمز و اخراج مربی از مسابقه یا سالن تمرین	
حضور نادرست اشخاص تعیین شده در محوطه داخلی مسابقه و غیره			

توجه: اگر یکی از دو مربی یک تیم از محوطه داخلی مسابقه کنار گذاشته شوند (اخراج)، برای یک بار در طول مسابقه می توانند بجای آن مربی یک مربی دیگر جایگزین کنند. (بطور مثال مقدماتی)

اولین تخلف: کارت زرد

دومین تخلف: کارت قرمز، اخراج مربی از بقیه مراحل مسابقه

• اگر تیمی فقط یک مربی داشته باشد، وی در مسابقه باقی خواهد ماند ولی برای مسابقات جهانی، مسابقات جهانی جوانان، بازیهای المپیک و بازیهای المپیک جوانان بعدی واجد شرایط به رسمیت شناخته نخواهد شد.



بخش ۱۰ - خرک

۱.۱ عمومی

- با توجه به مرحله مسابقه، ژیمناست باید یک یا دو پرش خرک انجام دهد.
- فاصله دویدن حداکثر ۲۵ متر می باشد که این اندازه از لبه خرک تا انتهای محل دویدن اندازه گیری می شود.
- پرش با دویدن، رسیدن به پیش تخته، بلند شدن از پیش تخته با دو پا به دو حالت زیر شروع می شود:
 - رو به جلو یا
 - رو به عقب
- هیچ پرشی با فرود از پهلو نمی تواند باشد.
- همه پرشها باید با فشار هر دو دست از روی خرک اجرا شوند.
- ژیمناست موظف به استفاده مناسب از تسمه ایمنی (safety collar) تهیه شده توسط کمیته سازماندهی جهت پرشهای با شروع Round-off می باشد.
- یک تشک برای قرار گرفتن دستها فقط جهت استفاده در پرشهای یورچنکو از گروه ۱، ۴ و ۵ تمام پرشها با یک شماره نشان داده می شوند.
- ژیمناست مسئول نشان دادن شماره پرش قبل از شروع هر پرش می باشد (به صورت دستی یا الکترونیکی)
- ژیمناست بعد از دریافت چراغ سبز و یا علامت از داور D1 اولین پرش را اجرا می کند و سپس به انتهای محل دویدن جهت نشان دادن شماره پرش دوم باز می گردد.
- شروع با بلند شدن از پیش تخته می باشد که در مراحل زیر ارزشیابی می شوند:
 - پیش پرواز (پرواز اول)
 - فشار دست
 - پرواز (پرواز دوم) و فرود

۱.۲ دویدن

- دویدن اضافی با خطای ۱ نمره به صورتهای زیر مجاز می باشد. (اگر ژیمناست پیش تخته یا وسیله را لمس نکند)
 - زمانی که یک پرش نیاز است، دویدن برای بار دوم مجاز است و خطا نیز کسر می گردد.
 - دویدن برای بار سوم مجاز نمی باشد.
 - زمانی که دو پرش نیاز است، دویدن برای بار سوم مجاز است و خطا نیز کسر می گردد.
 - دویدن برای بار چهارم مجاز نمی باشد.
- هیات داوران D خطای مورد نظر را از امتیازهای پرش اجرا شده کسر خواهند کرد.

۱۰.۳ گروههای پرش

پرشها در گروههای زیر طبقه بندی می شوند:

- گروه ۱: پرش بدون سالتو (بالانس برگشت، یاماشیتا، پیچ) با یا بدون چرخش طولی در فاز اول یا دوم پرواز
- گروه ۲: بالانس برگشت با یا بدون چرخش 360° در فاز اول پرواز-وارو یا پشتک با یا بدون چرخش طولی در فاز دوم پرواز
- گروه ۳: بالانس با ربع یا نیم دور (90° یا 180°) چرخش در فاز اول پرواز (سوکوهارا) - وارو با یا بدون چرخش طولی در فاز دوم پرواز
- گروه ۴: پیچ (یورچنکو) با یا بدون $3/4$ دور چرخش (270°) در فاز اول پرواز وارو با یا بدون چرخش طولی در فاز دوم
- گروه ۵: پیچ با نیم (180°) چرخش در پرواز اول - وارو یا پشتک با یا بدون چرخش طولی در فاز دوم پرواز

۱۰.۴ ویژگیها

- قبل از اجرای پرش شماره حرکت باید (بصورت دستی یا الکترونیکی) نمایش داده شود.
- در مرحله تعیین صلاحیت، فینال تیمی و قهرمان قهرمانان:
- در تعیین صلاحیت امتیاز اولین پرش برای تیم و / یا قهرمان قهرمانان در نظر گرفته می شود.
- ژیمناستی که می خواهد واجد شرایط شرکت در فینال تک اسباب باشد باید دو پرش طبق قوانین فینال تک اسباب که در زیر آمده است را اجرا کند.
- در تعیین صلاحیت و فینال تک اسباب
- ژیمناست باید دو پرش اجرا کند که معدل امتیاز دو پرش برای امتیاز نهایی محاسبه خواهد شد.
- دو پرش باید از دو گروه مختلف باشند.

مثال:

۱. اگر پرش اول از گروه ۴ باشد:

- پیچ نیم وارو وارو باز با دو دور چرخش (720°)
انتخاب ها برای پرش دوم می توانند:

• سوکوهارا باز با دو دور چرخش (720°)

یا

• نیم دور چرخش بالانس برگشت در فاز اول پرواز و یک دور چرخش در فاز دوم پرواز

۲. اگر پرش اول از گروه ۲ باشد:

- بالانس پشتک جمع

انتخاب ها برای پرش دوم می توانند:

• پیچ با نیم دور چرخش بالانس پشتک جمع

یا


• بالانس برگشت با یک دور چرخش

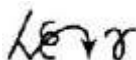
نکته: در حرکت بالانس برگشت دو پشتک جمع:

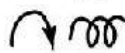
اگر سالتوی دوم کامل نشده باشد و ژیمناست با روی پا و یا قسمت دیگری از بدن به طور همزمان

فروود بیاید، آنگاه پرش بالانس برگشت پشتک جمع تشخیص داده میشود.










- پاداش پرش

- یک پاداش ۰/۲. برای اجرای دو پرش با سالتوهایی در جهت مخالف (رو به جلو/ عقب) در فاز دوم پرواز تعلق می گیرد.
- پرشهای خانواده کوئروو شامل پرشهای سالتویی رو به جلو می شوند
- همچنین هر دو پرش باید بدون افت اجرا شوند
- پاداش به نمره نهایی (میانگین دو پرش) اضافه خواهد شد

۱۰.۴.۱ محل علامت گذاری شده

به عنوان راهنمایی برای تشخیص خطای انحراف از مسیر، روی تشک فرود علامت گذاری خواهد شد. ژیمناست باید در این منطقه در یک حالت پایدار فرود آمده و حرکت خود را تمام کند.

داور D1 (به وسیله یک دست نوشته از طرف داور خط) خطای مربوط به انحراف از مسیر مستقیم را از امتیاز نهایی زیر کسر خواهد کرد. برای لمس کردن تشک توسط هر قسمت از بدن بیرون از محل علامت گذاری شده به صورت:

- فرود و یا قدم خارج از محدوده با یک پا یا یک دست (قسمتی از پا یا دست) - ۰/۱ نمره
- فرود یا قدم خارج از محدوده با دو پا یا دو دست (قسمتی از پا یا دست) یا قسمتی از بدن - ۰/۳ نمره

۱۰.۴.۲ خطاهای خاص وسیله - هیات داوران D

از امتیاز نهایی پرش انجام شده کسر خواهد شد:

- فاصله دویدن بیشتر از ۲۵ متر - ۰/۵ نمره
- دویدن بدون اجرای پرش - ۱ نمره
- حمایت فقط با یک دست - ۲ نمره
- در تعیین صلاحیت برای فینال تک اسباب و در فینال تک اسباب:

- زمانی که یکی از دو پرش امتیاز صفر بگیرد. (۱۰,۴,۳)

ارزشیابی:

امتیاز نهایی = امتیاز پرش اجرا شده تقسیم بر ۲

- زمانی که ۲ پرش اجرا شده از دو گروه مختلف نباشند

ارزشیابی:

امتیاز نهایی = امتیاز پرش اول + (امتیاز پرش دوم منهای ۲ نمره) تقسیم بر ۲.

۱۰.۴.۳ اجرای پرشهای نامعتبر (صفر امتیاز)

- پرش اجرا شده بدون یک فاز حمایتی حتی اگر دست ها خرک را لمس کند.
- عدم استفاده از تسمه ایمنی برای پرشهای با شروع رونداف
- هرگونه کمک در طول پرش
- عدم فرود ابتدا روی پاها
- پرش بسیار ضعیف اجرا شود طوری که شناخته نشود، و یا ژیمناست از فشار پاها روی خرک برای اجرای حرکت استفاده نماید.

- ژیمناست یک حرکت ممنوع شده اجرا نماید (درو پاباز، حرکات ممنوع قبل از رسیدن به خرک، فرود از پهلو بطور عمدی)
- تکرار پرش اول برای پرش دوم در تعیین صلاحیت برای فینال خرک یا در فینال خرک
- نکته: امتیاز صفر بوسیله داوران D ثبت می شود. هیچ خطایی برای داوران E وجود ندارد.

برای پرشهایی که امتیاز صفر می گیرند یا پرشهایی که با یک دست اجرا می شوند توسط داوران D و ناظر وسیله ویدیو چک انجام خواهد شد.

۵. ۱۰ روش امتیازگذاری

داوران D:

حرکت اجرا شده را وارد می کنند و علامت پرش شناخته شده را بر روی بورد به داوران E نشان می دهند (اگر با شماره نشان داده شده اختلاف داشته باشد). امتیاز اولین پرش باید قبل از اینکه ژیمناست پرش دوم را اجرا کند نمایش داده شود.

داوران E:

خطاهای اجرا (بخش ۹) علاوه بر خطاهای زیر که مربوط به خطای خاص وسیله می باشند کسر خواهد شد.

۶. ۱۰ خطاهای خاص وسیله (داوران E)

خطاها	۰/۱	۰/۳	۰/۵
مرحله پرواز اول			
- برای کمبود چرخش طولی در طول فاز پروازی • گروه ۱ با نیم دور (180°) چرخش • گروه ۳ با ربع دور (90°) چرخش • گروه ۴ با $3/4$ دور (270°) چرخش • گروه ۵ با نیم دور (180°) چرخش • گروه ۱ و ۲ با یک دور (360°) چرخش - تکنیک ضعیف • وضعیت بدن (زاویه لگن / قوس) • خم بودن زانوها • باز بودن زانو یا پاها	$45^\circ \geq$ $45^\circ \geq$ $45^\circ \geq$	$90^\circ \geq$ $90^\circ \geq$ $90^\circ \geq$	$90^\circ <$
مرحله فشار دست			
- تکنیک ضعیف • گذاشتن دستها به صورت متناوب گروه ۱، ۲ و ۵ • خم بودن دستها / زاویه شانها • نگذشتن از خط عمود • زود شروع کردن چرخش طولی (روی خرک)	 	 	

خطاها	+/1	+/3	+/5
مرحله پرواز دوم			
- شتابزدگی در اجرا	•	•	
- ارتفاع	•	•	•
- وضعیت بدن • دقیق نبودن وضعیت جمع و زاویه در سالتو • دقیق نبودن وضعیت جمع و زاویه در سالتوهای بطری • تراز بدن در سالتوی باز • تراز بدن در سالتوهای باز بطری • عدم نگه داشتن وضعیت باز بدن (زود زاویه کردن) • ناکافی بودن و یا باز نکردن (پرشهای جمع یا زاویه)	• • • • • •	• • • • • •	
• خم بودن زانوها	•	•	•
- باز بودن پا یا زانو	•	•	
- پایین چرخیدن سالتو (Under Rotation) بدون افت • با افت	•	•	
- فاصله (ناکافی بودن فاصله)	•	•	
- انحراف از مسیر مستقیم	•	•	
- پویایی	•	•	
- خطاهای فرود	فصل ۹ را ببینید		

GYMPARS

بخش ۱۱ - پارالل

۱۱.۱ عمومی

ارزشیابی برنامه با بلند شدن از روی پیش تخته یا تشک آغاز می شود. کمک اضافی زیر پیش تخته (مثلاً پیش تخته اضافی) مجاز نمی باشد.

الف) شروع ها

- اگر ژیمناست در اولین تلاشش پیش تخته یا وسیله را لمس کرده یا از زیر وسیله رد شود:

• خطا - ۱ نمره (داوران E)

• باید برنامه خود را شروع کند.

• هیچ امتیازی برای حرکت شروع نخواهد گرفت.

- اگر ژیمناست پیش تخته یا وسیله را لمس نکرده و یا از زیر وسیله رد نشده باشد، مجاز به تلاش برای بار دوم است (با کسر جریمه)

• خطا - ۱ نمره (داوران D)

- تلاش برای بار سوم مجاز نمی باشد.

ژیمناست برای اجرای شروع نمی تواند از زیر میله کوتاه بدود یا راه برود.

• خطا - ۰/۳ نمره (داوران D با یادداشت به ژوری مافوق)

داوران D خطای مذکور را از نمره نهایی کسر خواهند کرد.

ب) زمان بندی افت

اگر ژیمناست از پارالل بیفتد، قبل از اینکه از پارالل دوباره بالا رفته و برنامه خود را ادامه دهد مجاز به یک وقفه ۳۰ ثانیه ای می باشد. اگر ژیمناست فراتر از زمان مجاز برای ادامه برنامه اقدام کند ۰/۳ خطا برای وقت اضافه شده در نظر گرفته میشود.

- زمان گیری وقتی آغاز می شود که ژیمناست بعد از افتادن روی پاهایش بایستد.

- مدت زمان سپری شده در طول افتادن بر روی تابلو امتیازات به صورت ثانیه ای نمایش داده می شود.

یک علامت هشدار (زنگ) داده می شود در:

• ۱۰ ثانیه

• ۲۰ ثانیه و دوباره در

• ۳۰ ثانیه

- برنامه وقتی ادامه پیدا میکند که پاهای ژیمناست از زمین جدا شود.

- اگر ژیمناست در محدوده زمانی ۶۰ ثانیه از پارالل بالا نرود برنامه خاتمه یافته تلقی می شود.

بعد از افت برای ادامه برنامه احترام گذاشتن نیاز نیست.

۱۱.۲ محتوا و ترکیب (ساختار) برنامه

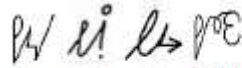
حداکثر ۸ حرکت از بالاترین مشکلی که فرود را هم شامل میشود برای گرفتن امتیاز مشکلی محاسبه می شود.

• بدون فرود: ۰/۵ نمره از امتیاز نهایی (داوران D)

• فقط سه حرکت در ترتیب اجرا از یک مهارت ریشه ای مشابه برای امتیاز مشکلی، ویژگی و ربطی شمرده خواهد شد.

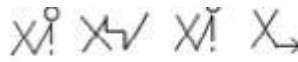
• بجز: اسکلیکا، آفتاب ها، مهتاب ها و پرتاب به بالانس

* مهارت ریشه ای با ورود به مهارت و جهت چرخش مشخص می شود (رو به جلو یا عقب)



مثال ۱:

B D E X (No value)



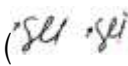

مثال ۲:

D B C X (No value)



مثال ۳:

D D D B B D

- حرکات شروع (مانند ) و فرودها (مانند ) در یک مهارت ریشه ای شمرده خواهند شد.
- حرکات بدون مشکلی (بدلیل عدم رعایت الزامات فنی) در شمار مهارت ریشه ای محاسبه نخواهد شد.
- فقط یک حرکت از نوع تکاچف با یا بدون چرخش از هر خط در جدول حرکات شناسایی خواهد شد.
- فقط یک جاگر با یا بدون چرخش در جدول حرکات شناسایی خواهد شد.
- حرکات ارزش دار باید نشان دهنده گروه های مختلف حرکتی زیر باشند:

الف) چرخش ها و تاب ها	ب) حرکات پروازی
- آفتاب ها	- پرواز از میله بلند به میله کوتاه (یا برعکس)
- مهتاب ها	- حرکات پروازی کانترا (از روی میله)
- تاب ها و چرخ شکم های آزاد	- پرشها
- اشتالدر رو به جلو یا رو به عقب	- بروشه ها
- کف پاهای رو به جلو یا رو به عقب	- سالتوها

۳. ۱۱ ساختار نیازمندی ها (ویژگیها) - داوران D (۲ نمره)

۰/۵ نمره

۱. حرکت پروازی از HB به LB

۰/۵ نمره

۲. حرکت پروازی بر روی همان میله

۰/۵ نمره

۳. گرفتنهای مختلف (پرت به بالانس، شروع یا فرود شامل نمی شود)

۰/۵ نمره

۴. حرکت غیر پروازی با 360° چرخش (شروع را شامل نمی شود)

۴. ۱۱ ارزشهای ارتباطی (پاداش ربطی) - داوران D

الف) ارزشهای ارتباطی می توانند به ارتباطات مستقیم تعلق بگیرند.

ب) امتیاز ربطی و پاداش فرود به امتیاز D اضافه خواهد شد.

قواعد امتیازدهی برای ارتباطات مستقیم

۰/۱	۰/۲
D + D (یا بالاتر)	(روی HB باید به همین ترتیب انجام شود) C یا بالاتر + (پروازی - روی همان میله یا LB به HB) D (یکی باید پروازی باشد) E + E (هر دو حرکت پروازی باشد) F + D

نکته: حرکت C/D باید پروازی باشد یا حداقل 180° چرخش داشته باشد.

الف) یک حرکت در یک ارتباط مستقیم برای پاداش ربطی می تواند دوبار اجرا شود اما نمی تواند برای دومین بار ارزش مشکلی دریافت کند.

ب) حرکات پروازی شامل حرکاتی با پرواز قابل شناسایی:

- از HB و گرفتن LB (یا برعکس)

- پروازهای کانتر (از روی میله)، پرشها، بروشه ها یا سالتوهایی که دوباره همان میله یا میله دیگر گرفته می شود.

- حرکاتی که در فرود اجرا می شوند.

توجه: هوب ها با یا بدون $180^\circ - 360^\circ$ چرخش حرکت پروازی محسوب نمی شود.

ج) این ارتباطات مستقیم می توانند به صورت زیر اجرا شوند:

• ارتباطات شروع

(گروه حرکتی ۱، حرکات پروازی در نظر گرفته نمی شود)

مثال: $D+D = 0/1$ 

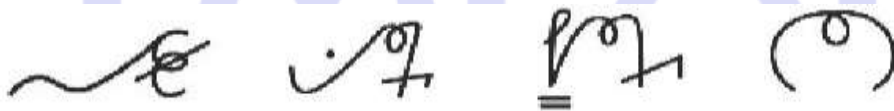
- ارتباطات در طول برنامه

- ارتباطات فرود

د) اگر بین دو حرکت یا بعد از دومین/آخرین حرکت تاب اضافی یا تاب نیمه اجرا شود پاداش ربطی تعلق نمی گیرد.

• Empty Swing تاب اضافی (خالی) = تابی است رو به جلو یا عقب بدون اجرای یک حرکت از جدول حرکات قبل از اینکه تاب به جهت مخالف برگردد.

به غیر از حرکات از نوع شاپشینکوا با یا بدون یک دور چرخش و حرکات زیر:



نکته: اگر بعد از حرکت شاپشینکوا با یا بدون یک دور چرخش اسکلیکا و بروشه نیم دور چرخش اجرا شود خطای تاب خالی تعلق می گیرد.

- Intermediate swing تاب نیمه (میانی) = تابی است تلمبه ای از حالت استقرار رو به جلو و یا یک تاب بلند که برای اجرای حرکت بعدی نیازی به آن نیست.

۵. ۱۱ خطاهای ترکیب - داوران E

خطاها	۰/۱	۰/۳	۰/۵
- پرش از میله LB به HB			•
- آویزان شدن از HB گذاشتن پاها روی LB و گرفتن LB			•
- بیشتر از دو حرکت یکسان که به صورت مستقیم به حرکت فرود متصل شده‌اند	•		

۶. ۱۱ خطاهای خاص وسیله

خطاها	۰/۱	۰/۳	۰/۵ یا بیشتر
- وضعیت بدن در بالانس و پرتاب بالانس	•	•	
- تنظیم حالت دستها	•		
- کشیده شدن بروی تشک		•	
- ضربه به وسیله با پا			۰/۵
- ضربه به تشک با پا (افت)			۱
- حرکات نامعتبر (حرکات با شروع روی دو پا یا روی ران پاها)			۰/۵
- ریتم ضعیف در حرکات	•		
- ارتفاع ناکافی در حرکات پروازی	•	•	
- چرخش پایین در حرکات پروازی (Under rotation)	•		
- ناکافی بودن گستردگی در اسکلیپکها (kips)	•		
- تاب نیمه			۰/۵
- تاب اضافه			۰/۵
- زاویه کامل کردن حرکات	•	•	•
گستردگی:			
- تابهایی جلو یا عقب زیر خط افق	•		
- پرتاب به بالانس (cast)	•	•	
- انعطاف بیش از اندازه مفصل لگن در ضربه پشت پا (فرود)	•	•	

۷. ۱۱ نکته ها

افته ها

حرکات پروازی

الف) با گرفتن میله با هر دو دست (لحظه ای آویزان شدن و یا گرفتن)

- مشکلی تعلق می گیرد.

ب) بدون گرفتن میله با هر دو دست

- مشکلی تعلق نمی گیرد.


(برای گرفتن مشکلی حرکت باید دوباره اجرا شود)

فرودها

الف) هیچ تلاشی برای فرود نشود:

ارزشیابی:

- بدون مشکلی
- بدون فرود
- افت
- اگر ژیمناست برای اجرای فرود دوباره تلاش کند خطای عدم فرود تعلق نمی گیرد.
- ب) اگر فرود شروع شده باشد:

مثال:  با شروع سالتو (با عدم موفقیت در فرود اولیه بر روی پاها)

ارزشیابی:

- بدون مشکلی
- افت

شروعها:

الف) می توانند ویژگی شماره یک برای پرواز از میله HB به LB را برآورده کنند. ب) حرکاتی که به عنوان شروع اجرا می شوند می توانند در طول برنامه اجرا شوند (یا برعکس) اما فقط یکبار مشکلی می گیرند.

GYMPARS

بخش ۱۲ - موازنه

هنری

ترکیب

ترکیب یک برنامه چوب موازنه بر اساس الفبای حرکات از یک ژیمناست و هم چنین طراحی برنامه متناسب با چوب موازنه می باشد به طوریکه همزمان قدرت و ریتم حرکات به نمایش گذاشته باشد و حرکات مشکل به صورت روان و پیوسته انجام شود. ایجاد یک تعادل از این موارد است:

- حرکات ژیمناستیکی
- حرکات آکروباتیک
- طراحی ریتم

به منظور خلق یک جریان بهم پیوسته و منسجم.

طراحی ، ساختار و ترکیب برنامه شامل:

- مجموعه ای کامل از حرکات متنوع با ساختار گروههای متفاوت در کتابچه مقررات
- تغییر سطح (بالا و پایین)
- تغییر مسیر (جلو، عقب و پهلو)
- تغییر ریتم و تمپو

• جابجایی ها و انتقالات خلاقانه

این چیزی است که ژیمناست اجرا می کند.

ریتم و تمپو

ریتم و تمپو (سریع و آهسته) باید در برنامه موجود باشد. گاهی پویا وتند ، گاهی آرام، اما هر دو حالت به هم متصل باشد.

انتقال بین جابجایی ها باید آرام و روان باشد:

- بدون گامهای غیر ضروری یا
- ریتمها و جابجایی های طولانی قبل از حرکات

برنامه نباید یک سری از حرکات منقطع باشد.

اجرای هنری

وقتی که یک ژیمناست یک ترکیب بندی خوب از خلاقیت، اعتماد به نفس در اجرا ، استایل شخصی، تکنیک عالی و ریتم و تمپوی متنوع را به یک اجرای هنری تبدیل میکند.

یا به عبارتی تنها آنچه ژیمناست به اجرا می گذارد شرط نیست بلکه چگونگی اجرای آن است که اهمیت دارد.

۱۲.۱ عمومی

ارزشیابی برنامه از لحظه بلند شدن از روی پیش تخته و یا تشک آغاز می شود. کمک اضافی زیر بیش تخته (بطور مثال پیش تخته اضافی) مجاز نمی باشد.

الف) شروعاتها:

- اگر ژیمناست در اولین تلاش خود پیش تخته یا وسیله را لمس کند:

- خطا - ۱نمره (داوران E)

- او باید برنامه خود را آغاز کند.
- هیچ امتیازی برای حرکت شروع به وی تعلق نمی گیرد.
- خطای «شروع بدون مشکلی» به او تعلق می گیرد. (داوران E)
- دومین تلاش برای شروع مجاز می باشد (با یک خطا) اگر ژیمناست در اولین تلاش خود پیش تخته یا وسیله را لمس نکرده باشد.

• خطا - نمره (داوران D)

- سومین تلاش مجاز نمی باشد.

گروه داوران D خطاهای مربوطه را از نمره نهایی کسر می کنند.

ب) زمان

طول زمان برنامه موزانه نمی تواند از ۱:۳۰ ثانیه تجاوز کند (۹۰ ثانیه)

- داور زمان شماره ۱ زمان گیری را لحظه ای که پای ژیمناست از پیش تخته یا تشک جدا شد، آغاز می کند. او زمان سنجی را وقتی که ژیمناست تشک را لمس کرد به محض کامل کردن برنامه اش متوقف می کند.
- یک علامت (زنگ) ۱۰ ثانیه قبل از حداکثر زمان مجاز و نیز دوباره در پایان حداکثر زمان مجاز (۹۰ ثانیه) داده خواهد شد که نشان می دهد زمان برنامه تمام است.
- اگر فرود همزمان با (در لحظه) زنگ دوم باشد، خطایی کسر نمی گردد.
- اگر فرود بعد از صدای زنگ دوم باشد خطای تجاوز از زمان مجاز کسر می گردد.
- خطا برای زمان اضافی گرفته خواهد شد، اگر زمان برنامه ۱:۳۱ دقیقه (۹۱ ثانیه) یا بیشتر باشد. - ۰/۱ خطا
- حرکات اجرا شده بعد از ۹۰ ثانیه زمان مجاز، بوسیله داوران D شناسایی و بوسیله داوران E ارزشیابی می شوند.
- تخلف زمانی بصورت مکتوب توسط داور وقت نگهدار مربوطه به داوران D گزارش می شود که آنها از نمره نهایی خطا را کم می کنند.

ج) زمان سنجی افت:

برای قطع برنامه به علت افتادن از وسیله یک مرحله زمان میانی که ۱۰ ثانیه است مجاز می باشد.

- اگر وقفه ژیمناست از زمان مجاز بیشتر شود در صورتیکه تمایل به ادامه برنامه داشته باشد ۰/۳ جریمه به وی تعلق خواهد گرفت.

- داور وقت نگهدار شماره ۲ از زمانی که ژیمناست بعد از افتادن روی پایش ایستاد، گرفتن زمان را آغاز می کند.
- در مدت زمان افت زمان جداگانه محاسبه می گردد، زمان افت در مجموع زمان برنامه محاسبه نخواهد شد.
- مدت زمان سپری شده در طول افتادن به صورت ثانیه باید روی تابلوی امتیازات نشان داده شود.
- زمان افتادن موقعی تمام می شود که ژیمناست برای شروع دوباره از تشک جدا شود.
- یک علامت، پایان ۱۰ ثانیه را اعلام می کند.
- اگر ژیمناست بعد از ۶۰ ثانیه، از موازنه بالا نرود، برنامه او خاتمه یافته تلقی می شود.
- بعد از افت احتیاجی به احترام گذاشتن برای شروع مجدد نخواهد بود.
- بعد از بالا رفتن از موازنه، شروع مجدد زمان گیری توسط داور وقت نگهدار یک با اولین حرکت جهت ادامه برنامه آغاز می شود.

۱۲.۲ محتوا و ساختار برنامه

حداکثر ۸ حرکت با بالاترین مشکلی، شامل فرود برای مشکلی شمرده می شوند.

• بدون فرود ۰/۵ نمره از امتیاز نهایی (داوران D)

این ۸ حرکت شمرده شده باید حداقل از:

• ۳ حرکت ژیمناستیکی

• ۳ حرکت آکروباتیک

و دو حرکت اختیاری تشکیل شده باشد.

۱۲.۳ ساختار نیازمندیها (ویژگیها) – داوران D ۲ نمره

۱- یک ترکیب که دارای حداقل ۲ حرکت ژیمناستیکی مختلف باشد، یکی از آنها یک پرش یا جهش با پا باز ۱۸۰° باشد (پا

باز پهلو یا طرفین) یا وضعیت استرادل ۰/۵ نمره

۲- چرخش از گروه ۳ یا غلت ها/ توماس * ۰/۵ نمره

۳- یک سری آکروباتیک، حداقل شامل دو حرکت پروازی ** که یکی از آنها سالتو باشد

(حرکات می تواند یکسان باشد) ۰/۵ نمره

۴- حرکات آکروباتیک در جهت هایی مختلف (جلو/ پهلو و عقب) ۰/۵ نمره

* حرکات: 4.306، 4.206، 4.305، 4.105، 4.304، 4.204، 4.203، 1.514، 1.308، 1.207، 1.304، 1.403، 1.303

می توانند ویژگی ۲ را پر کنند.

** حرکات پروازی با یا بدون حمایت دست

نکته:

- ویژگیهای ۱، ۲ (چرخش) ۳ و ۴ باید روی موازنه انجام شوند.

- بالانس ها و تعادلی ها نمی توانند برای تکمیل ویژگی استفاده شود.

- غلت ها می توانند برای پر کردن ویژگی ۲ استفاده شوند.

۱۲.۴ ارزش های ارتباطی (CV) و سریهای پاداش دار (SB) و پاداش فرود – داوران D

۱. ارزشهای ارتباطی می توانند برای ارتباطات مستقیم تعلق گیرند.

۲. امتیاز حرکات ربطی و سری پاداش دار باید به امتیازات داوران D اضافه شود.

۳. سریهای پاداش دار به ارتباطات ۳ حرکت یا بیشتر تعلق می گیرد.

۴. چنگ زدن به موازنه ارزش ارتباطی را از بین می برد.

قواعد امتیاز دهی برای ارتباطات مستقیم

آکروباتیک	
۰/۱	۰/۲
دو حرکت آکروباتیک پروازی که شامل شروع می شود و فرود را شامل نمی شود.	
* همه ارتباطات باید جهشی باشند	
C + C (فقط با این الگو) (رو به عقب) (B + D)	C/D+D یا بیشتر B+D (هر دو حرکت رو به جلو)
B + E	B+F

* ارتباطات با اجرای جهش از حالت ارتجاعی وسیله استفاده می کند و سرعت در یک جهت را بهبود می بخشد.

- فرود (روی دو پا) از اولین حرکت پروازی با حمایت دست باید ادامه پیدا کند با یک تیکاف سریع / ریباند برای اجرای دومین حرکت
- یا
- فرود از اولین حرکت پروازی (با یا بدون حمایت دست) روی یک پا و قرار گرفتن پای دوم با یک ریباند سریع از هر دو پا برای اجرای حرکت دوم

سری ژیمناستیکی و میکس (فقط حرکات آکروباتیک - پروازی) و فرود را شامل نمی شود	
۰/۱	۰/۲
C + C یا بیشتر (ژیمناستیکی) A + C (فقط چرخشها) D + B (میکس)	D + D یا بیشتر

نکته: چرخشها باید با یک گام به چرخش روی پای مخالف اجرا شود (دمی پلیه روی یکپا یا هر دو پا مجاز نیست).

سری پاداشی
۰/۱
<p>به تلفیقی از ژیمناستیکی / مخلوط و سری آکروباتیک (* ریباند و غیر ریباند) از B+B+C به هر ترتیبی شامل شروع و فرود (حداقل به ارزش C) یا بیشتر پاداش تعلق خواهد گرفت.</p> <p>مثال ۱: $B+B+C = ۰/۱$ سری پاداش دار $D+B+C = ۰/۱$ سری پاداش دار</p> <p>مثال ۲: $C + C + C + ۰/۱$ سری پاداش دار مجموع پاداش ربطی + سری پاداش دار = $۰/۳$</p> <p>پاداش ربطی = $۰/۱$ پاداش ربطی = $۰/۱$</p> <p>برای دریافت سری پاداش دار:</p> <ul style="list-style-type: none"> • میتوان از حرکات آکروباتیکی بدون پرواز (بجز تعادلی ها) حداقل به ارزش B استفاده نمود. • حرکات آکروباتیک مشابه (پروازی یا غیر پروازی) می تواند در یک سری تکرار شود.

حرکات آکروباتیک با ارزش B با حمایت دست و پروازی:

- نیم وارو با پاهای جفت

- نیم وارو یکپا

- نیم وارو گینر

- پیچ

- نیم پشتک

ممکن است دوباره در برنامه برای گرفتن پاداش ربطی و سری پاداش دار تکرار شوند ولی نمی توانند برای ویژگی تکرار شوند.


۵. ۱۲ خطاهای هنری و ترکیب - داوران E

خطاها	۰/۱	۰/۲
اجرای هنری - ناکافی بودن اجرای هنری در طول برنامه شامل: • حالت بدنی ضعیف (سر، شانه ها ، بالاتنه) • گستردگی نا کافی از جابجایی ها • ناکافی بودن بکارگیری همه قسمتهای بدن • ناکافی بودن گستردگی در تاب پاها یا پشت پا • ضعیف بودن حرکت پا • کشیده نبودن پنجه پا/شل بودن/چرخش به داخل • ضعف حرکت در ریلو (releve) - ریتم و تمپو • اجرای یک برنامه کامل بصورت یکسری از حرکات و جابجایی های منقطع (عدم تسلط)		
ترکیب - شروع بدون مشکلی (تمامی حرکات شروع بدون مشکلی به عنوان حرکت A شناخته میشود به جز رد کردن یک پا از روی موازنه به نشستن ،حالت چمباتمه،جهش ساده به نشستن یا به زانو یا به فرود بروی یک یا هر دو پا) - استفاده ناکافی از کل وسیله : • کمبود جابجایی های پهلویی (بدون مشکلی) • از دست دادن ترکیبی از حرکات یا جابجایی های نزدیک به چوب با قسمتی از بدن (شامل ران، زانو و یا سر) چوب را لمس کند. (اجرای حرکت لازم نیست) - استفاده یک طرفه از حرکات: • بیش از یکبار اجرای چرخش نیم دور روی دو پا با پاهای صاف در طول برنامه		

۶. ۱۲ خطاهای خاص وسیله - داوران E


خطاها	۰/۱	۰/۳	۰/۵
- ریتم ضعیف در ترکیبات (با مشکلی)	• هر بار		
آماده سازی بیشتر از اندازه -تنظیم (گام های بدون طراحی و جابجایی های غیر ضروری) -تاب بیش از اندازه دست ها قبل از حرکات ژیمناستیکی -مکث (از ۲ ثانیه در نظر گرفته می شود)	• هر بار • هر بار • هر بار		
- کمک اضافی با پا از پهلوی موازنه	•		
- چنگ زدن به چوب برای جلوگیری از افتادن		•	
- حرکات اضافی برای حفظ تعادل	•	•	•

فرود :

الف) اگر سالتو برای فرود شروع نشده باشد (بدون شروع و چرخش) و افت اتفاق بیافتد:
مثال ۱:  و پرش از موازنه

ارزشیابی:

- بدون مشکلی
- فقط ۷ حرکت شمرده می شود (داوران D)
- بدون فرود
- ۰/۵ نمره جریمه (داوران D)
- افت
- ۱ نمره (داوران E)
- اگر ژیمناست دوباره برای اجرای فرود تلاش کند، خطای عدم فرود تعلق نمی گیرد.

ب) اگر سالتو برای فرود شروع شود و سپس افت اتفاق بیافتد:
مثال ۲:  سالتو شروع شود ، اما ابتدا روی پاها فرود نیاید

ارزشیابی:

- بدون مشکلی
- فقط ۷ حرکت شمرده می شود (داوران D)
- افت
- ۱ نمره (داوران E)

۱۲.۷ نکته ها

افت ها- حرکات آکروباتیک و ژیمناستیکی



- حرکات آکروباتیک و ژیمناستیکی باید فرود با پا یا بالاتنه روی موازنه باشد تا ارزش مشکلی به آن تعلق گیرد.
- الف) با یک فرود روی یک پا دو پا یا در وضعیت معین روی چوب
- مشکلی تعلق می گیرد.
- ب) بدون یک فرود روی یک پا دو پا یا در وضعیت معین روی چوب
- مشکلی تعلق نمی گیرد. (حرکات می تواند برای گرفتن مشکلی دوباره اجرا شود)

شروع ها

- الف) فقط با یک حرکت آکروباتیک می توان اقدام به شروع کرد.
- ب) بعضی از حرکات شروع (غلت ها، بالانس ها و تعادلی ها) می تواند در طول برنامه نیز اجرا شود (و برعکس) ولی فقط یک بار ارزش مشکلی برای همان حرکت دریافت می شود.

تعادلی ها

- الف) بالانس ها (بدون چرخش) و تعادلی ها به منظور گرفتن مشکلی باید برای ۲ ثانیه نگه داشته شوند همانگونه که در جدول حرکات نمایش داده شده است. اگر حرکت برای ۲ ثانیه نگه داشته نشود و به عنوان حرکت دیگری در جدول حرکات نباشد، بدون مشکلی یا مشکلی آن یک درجه کاهش می یابد. (بالانس یا حالت های تعادلی باید کامل باشند)
- ب) برای گرفتن ویژگی ، پاداش ربطی و سری پاداش دار حرکات آکروباتیک تعادلی (پروازی) می تواند بعنوان آخرین حرکت در یک سری آکروباتیک یا ارتباطات میکس استفاده شود.

ج) در حرکات  و  اگر در فاز بالانس ۲ ثانیه مکث نداشته باشد مشکلی آن یک درجه کاهش می یابد.

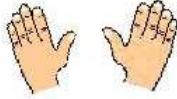
- اگر ژیمناست این حرکات را دوباره تکرار و این دفعه در فاز بالانس ۲ ثانیه مکث کند- مشکلی به آن تعلق نمی گیرد.

حرکات خاص

دستها باید در حالت عرضی فرود آیند.



قرار گرفتن دستها با هم در حالت عرضی - صحیح



اگر دست جلو بطور کامل بچرخد - خطا برای Presion در نظر گرفته می شود



دستها در حالت طولی - خطا برای Presion در نظر گرفته می شود



بخش ۱۳ - حرکات زمینی

هنری

اجرای هنری

اجرای هنری اجرایی است که ژیمناست قادر باشد یک برنامه زمینی با ساختار ترکیبی با کیفیت را به یک اجرای هنری تبدیل کند.

ژیمناست باید در اجرای برنامه زمینی هنر رقص، استعداد هنری، ارتباط موسیقی و تکنیک برتر را به خوبی و با اقتدار به نمایش بگذارد.

یک برنامه زمینی باید ترکیب متعادلی از ژیمناستیک و اجرای هنری و جابجایی های بدن که هماهنگ با زمینه و شخصیت موزیک باشد را ارائه دهد.

ترکیب و طراحی برنامه

ترکیب یک برنامه زمینی بروی الفبای جابجایی ژیمناست، بخوبی طراحی برنامه شامل حرکات جابجایی هایش، که ایجاد تصویری از جابجایی های در برگیرنده ژیمناستیکی/هنری با هم است، در فضای مرتبط با محوطه زمین و در زمان هماهنگ با موزیک انتخاب شده بنا شده است.

طراحی برنامه حرکات باید سلیس، روان و متناوب با شدت و سرعت آنها انجام شوند.

خلق یک طراحی در حقیقت ترکیب ابتکاری حرکات و جابجایی ها است یا به عبارت دیگر یک برنامه زمینی باید دارای ساختاری نو و ابتکاری باشد و یکنواخت و تقلید شده نباشد.

طراحی، ساختار و ترکیب یک برنامه شامل:

- مجموعه ای کامل از حرکات متنوع با ساختار گروههای متفاوت در کتابچه مقررات
- تغییر سطح (بالا و پایین)
- تغییر مسیر (جلو، عقب، پهلو و بصورت منحنی)
- جابجاییهای خلاقانه، ابتکاری، انتقالی و مرتبط به آکرولا اینها

این چیزی است که ژیمناست اجرا میکند.

بیان برنامه

بیان را می توان به طور کلی به عنوان نگرش و دامنه احساسات تعریف کرد. بدین معنی که ژیمناست باید در طی برنامه خود بوسیله حالت های صورت و حرکات بدن خود با داوران و بینندگان ارتباط برقرار کند. همچنین توانایی او در کنترل/مدیریت بیان برنامه اش در طول اجرای سخت ترین و پیچیده ترین حرکات می باشد. نیز این تواناییش برای ایفای نقش یک شخصیت در کل برنامه است. بعلاوه اجرای فنی، هارمونی هنری و ظرافت زنانه را نیز باید در نظر گرفت. یا عبارتی این تنها آنچه را که ژیمناست به اجرا میگذارد نیست بلکه چگونگی اجرای آن نیز است.

موزیک

موزیک باید بی عیب بدون هیچ قطع ناگهانی باشد. و باید حس یکنواختی و یکپارچگی اجرای یک تمرین را القا کند و دارای شروع و پایان مشخص باشد و طوری انتخاب شود که شخصیت و روش کار ژیمناست را برجسته نشان دهد. ساختار موزیک بیانگر یک ایده باشد.

• باید ارتباط مستقیمی بین حرکات و موزیک وجود داشته باشد. موزیک باید به ژیمناست برای نمایش هنری و اجرای ایده آل وی کمک کند.

موزیکال بودن

موزیکال بودن توانایی ژیمناست در تفسیر موسیقی و اجرای نه تنها ریتم و سرعت بلکه جریان، شکل، شدت و هیجان آن است.

موزیک باید از اجرا و جابجاییهای ژیمناست حمایت کند. ژیمناست باید توانایی انتقال موضوع موزیک را به داوران و بیننده ها داشته باشد.

۱۳.۱ عمومی

الف) نیازمندی های موزیک

موزیک برنامه زمینی باید به قسمت اداری مسابقه تحویل داده شود. هر قسمت از موزیک باید زمان بندی شده باشد. زمان اعلام شده باید از طرف این قسمت و سرمربی تایید گردد.

موزیک باید شامل:

- نام ژیمناست و کشورش بصورت سه حرف اختصاری بزرگ که برای FIG تعریف شده است.

- اسم آهنگساز و عنوان موزیک

- همراهی موزیک با ارکستر، پیانو و یا دیگر آلات موسیقی باید ضبط شده باشد.

- موزیک می تواند با یک سیگنال شروع شود. اما در آن نام ژیمناست نباید گفته شود.

- موزیک می تواند دارای آوای انسانی به عنوان موسیقی باشد ولی مجاز به داشتن کلام نمی باشد:

- برای مثال آوای انسانی قابل قبول به عنوان یک آلت موسیقی صداهای بدون کلام - سوت زدن - هم نوایی

- هر موزیکی که به وضوح یک آهنگ یا بخشی از یک آهنگ نیست پذیرفته شده است.

- نداشتن موزیک یا موزیک با کلام - ۱ خطا

نکته: این جریمه به وسیله هیئت داوران D از نمره نهایی کسر می گردد.

در صورتیکه نسبت به این موضوع شک و تردید وجود داشته باشد موزیک توسط ژیمناست یا فدراسیون مربوطه به WTC برای ارزیابی ارایه می شود.

ب) زمان بندی

ارزشیابی یک برنامه با اولین جابجایی ژیمناست آغاز می گردد. زمان برنامه زمینی نباید از ۱:۳۰ دقیقه (۹۰ ثانیه) تجاوز کند.

- با اولین جابجایی ژیمناست روی زمین کمک داور شروع به زمان گیری می نماید.

- و با آخرین حرکت ژیمناست بر روی زمین کمک داور زمان گیری برنامه را متوقف می نماید و برنامه و موزیک باید با هم به اتمام برسند.

- خطا برای زمان اضافی گرفته خواهد شد، اگر زمان برنامه ۱:۳۱ دقیقه (۹۱ ثانیه) یا بیشتر باشد. - ۰/۱ خطا

- حرکات اجرا شده بعد از زمان قانونی بوسیله داوران D شناسایی و بوسیله داوران E ارزشیابی می گردد.

ج) محدوده علامت گذاری شده

ابعاد زمین ۱۲*۱۲ متر می باشد. تجاوز هر قسمت از بدن خارج از این محدوده مشخص شده شامل کسر جریمه می گردد.

- یک گام یا فرود خارج از خط با یک پا یا دست - ۰/۱ خطا

- گام خارج از خط با هر دو پا یا هر دو دست یا قسمتی از بدن یا فرود از حرکت با هر دو پا خارج از خط - ۰/۳ خطا

کمک داوران کلیه خطاهای زمان و خط را بصورت کتبی به هیئت داوران D گزارش داده و داوران D جریمه مربوطه را از امتیاز نهایی ژیمناست کسر می نمایند.

۱۳.۲ محتوای یک برنامه زمینی

حداکثر ۸ حرکت با بیشترین امتیاز مشکلی که حرکت فرود هم شامل می شود.
- بدون فرود ۰/۵ نمره از امتیاز نهایی (داوران D)

این ۸ حرکت که حداقل تشکیل میشود از:

• ۳ حرکت ژیمناستیکی

• ۳ حرکت آکروباتیکی

و دو حرکت اختیاری

فرود آخرین آکرولاین محاسبه شده می باشد (بالاترین مشکلی در نظر گرفته می شود)

اگر ژیمناست تنها یک آکرولاین انجام دهد فرود در نظر گرفته نمی شود.

(a) آکرولاین ها

- حداکثر ۴ آکرولاین مجاز است.

- مشکلی حرکات اجرا شده در آکرولاینهای اضافی ارزشیابی نمی شود.

- هر حرکت آکروباتیکی که بعد از آخرین آکرولاین اجرا شود امتیاز مشکلی را دریافت نخواهد کرد.

- یک آکرولاین تشکیل شده از حداقل دو حرکت پروازی با ارتباط مستقیم که یکی از آنها سالتو باشد.

• عدم فرود از یک سالتو ابتدا بر روی پاها همچنان به عنوان یک آکرولاین در نظر گرفته می شود.

۱۳.۳ ساختار نیازمندیها (ویژگیها) - داوران D (۲ نمره)

۱- ترکیب یک مسیر ژیمناستیکی با حداقل ۲ حرکت لپ یا هوپ متفاوت (از دفترچه مقررات) با ارتباط مستقیم یا غیر مستقیم (این ارتباط می تواند با دویدن یا سکسکه یا هوپ و لپ کوچک یا سکسکه و یا چرخش chaine باشد) یکی از آنها باید با بازی 180° یا (پهلوه، طرفین) یا بحالت استرادل باشد.
- ۰/۵ نمره

(هدف خلق یک الگو از یک جابجایی طولیل است)

• جهشها یا چرخشها مجاز نیستند چون در آنها جابجایی صورت نمی گیرد. Chaine turne (نیم دور چرخش روی دو پا) مجاز است چون در این حرکت مسافتی طی می شود.

• در صورتی لپ ها و هوپ ها به عنوان اولین حرکت این مسیر اجرا گردد. باید فرود از آنها روی یک پا صورت گیرد.

۲- سالتو با چرخ طولی (حداقل 360°) - ۰/۵ نمره

۳- سالتو با دو چرخش عرضی - ۰/۵ نمره

۴- سالتو رو به عقب یا جلو (عرب و نیم پشتک بی دست را شامل نمی شود) در یک

آکرولاین یا در آکرولاین دیگر - ۰/۵ نمره

نکته: ویژگی ۲، ۳ و ۴ باید در آکرولاین اجرا گردد.

۱۳.۴ ارزشهای ارتباطی و پاداش فرود - داوران D

(الف) ارزشهای ارتباطی می تواند به ارتباطات غیرمستقیم (آکروباتیک) و مستقیم (آکروباتیک، میکس و چرخش ها) تعلق گیرد.

(ب) پاداش فرود (۰/۲) فقط وقتی بیشتر از دو آکرولاین اجرا شود تعلق خواهد گرفت.

(ج) ارزش ارتباطی و پاداش به امتیاز D اضافه می شود.

دستور کار برای ارتباطات مستقیم و غیر مستقیم

ارتباطات غیر مستقیم	
+ / ۱	+ / ۲
B+D	C+ D/E
A+A+D	A+A+E
ارتباطات مستقیم	
A+D	A+E
C+C	B/C+D
میکس	
D + B (dance) E + A (dance) باید به همین ترتیب اجرا شود	
ترکیبات چرخش روی یک پا	
D+B	نکته: چرخش ها باید با یک گام به چرخش روی پای مخالف اجرا شود. (دمی پلیه مجاز نیست)

ارتباطات غیر مستقیم ارتباطاتی هستند که حرکات آکروباتیک با حرکات پروازی با حمایت دست به هم متصل می شوند (مانند پیچ نیم وارو وغیره به عنوان حرکات مقدماتی) که بین سالتوها اجرا می شوند.
نکته: حرکات آکروباتیک که برای پاداش ربطی استفاده می شوند باید حتماً بدون حمایت دست باشند.

۵. ۱۳ خطاهای هنری و ترکیب - (داوران E)

خطاها	+ / ۱	+ / ۲	+ / ۳
هنری و اجرا:			
• وضعیت بدنی ضعیف (سر، شانه، گردن)	•	•	
• ضعیف بودن حرکات پا	•		
• گستردگی ناکافی جابجایی ها	•		
• ناکافی بودن بکارگیری همه اعضای بدن	•		
• ناکافی بودن خلاقیت و پیچیدگی در جابجایی ها:	•		
(خلق جابجایی پیچیده و خلاقانه نیاز به تمرین، هماهنگی و آمادگی قبلی دارد)			
موزیکال بودن:			
• اجرای ضعیف در بیان سبک موزیک	•	•	•
• عدم هماهنگی موزیک با برنامه به صورت جزئی یا در سرتاسر آن	•	•	•
• عدم هماهنگی بین جابجایی و سر ضرب موزیک در انتهای برنامه	•		
موزیک:			
• ویرایش ضعیف موزیک (مثلاً: شروع و پایان موزیک مشخص نیست)	•		
ترکیب:			
• طراحی ضعیف در گوشه ها/عدم تنوع	•		
• نداشتن جابجایی در تماس با زمین (شامل بالاتنه، رانها یا زانوها و سر)	•		

۶. ۱۳ خطاهای خاص وسیله - داوران E

خطاها	•/۱
<p>آماده سازی بیش از اندازه</p> <ul style="list-style-type: none"> - تنظیم (قدم غیر طراحی شده) - تاب اضافی دستها قبل از حرکات ژیمناستیکی - مکث (بیش از دو ثانیه) 	<ul style="list-style-type: none"> • هر بار • هر بار • هر بار
<p>توزیع حرکات</p> <ul style="list-style-type: none"> - برنامه بلافاصله با یک آکرولاین/حرکات آکروباتیک شروع شود - یک آکرولاین در ادامه یک آکرولاین دیگر در همان مسیر انجام شود بدون اینکه بین آنها طراحی برنامه صورت گرفته باشد (آکرولاین طولانی مجاز است) - بیشتر از یک بار انجام آکرولاین متوالی - برنامه با یک حرکت آکروباتیک به پایان میرسد (بعد از آخرین حرکت آکروباتیک طراحی برنامه صورت نگرفته باشد) 	<ul style="list-style-type: none"> • • هر بار • هر بار •

آکرولاین ها و فرود

الف) فقط یک آکرولاین اجرا شود

مثال ۲



ارزشیابی:

- بدون مشکلی - حداکثر ۷ حرکت محاسبه می شود (داوران D)
- بدون فرود - ۰/۵ نمره (داوران D)
- خطاها ی مربوط به فرود (داوران E)

مثال ۴

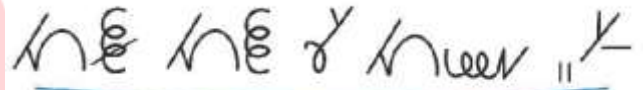


ژیمناست در آکرولاین دوم ابتدا روی پاها فرود نیامده است.

ارزشیابی:

- بدون مشکلی - حداکثر ۷ حرکت محاسبه می شود (داوران D)
- بدون پاداش فرود (داوران D)
- افت - ۱ نمره (داوران E)

مثال ۱



ارزشیابی:

- بدون مشکلی - حداکثر ۷ حرکت محاسبه می شود (داوران D)
- بدون فرود - ۰/۵ نمره (داوران D)
- خطاها ی مربوط به فرود (داوران E)

ب) دو آکرولاین اجرا شود

مثال ۳



ارزشیابی:

- فرود در نظر گرفته میشود (داوران D)
- بدون پاداش فرود (داوران D)

ج) با تکرار حرکات یکسان

مثال ۵:



D D -X (کامل نشده)

ارزشیابی:

- حداکثر ۷ حرکت محاسبه می شود (داوران D)

- بدون مشکلی

(داوران D)

- بدون پاداش فرود

(داوران E)

- در صورت نیاز خطاهای مربوط به فرود کسر میگرد



جدول حرکات

بخش ۱۴ - جدول حرکات

۱۴.۱ جدول پرش خرک - حرکات

گروه اول - بالانس برگشت، یاماشینا، پیچ با یا بدون چرخش در فاز اول و/یا در فاز دوم پرواز
 گروه دوم - بالانس برگشت با / بدون یک دور چرخش در فاز اول پرواز - پشتک / واروی با/بدون چرخش در فاز دوم پرواز
 گروه سوم - بالانس برگشت با ربع - نیم دور چرخش در فاز اول پرواز (سوکوها را) - وارو با/بدون چرخش در فاز دوم پرواز
 گروه چهارم - پیچ (یورچنکو) با / بدون ۳/۴ دور چرخش (۷۲۰ درجه) در فاز اول پرواز - وارو با / بدون چرخش در فاز دوم پرواز
 گروه پنجم - پیچ با نیم دور چرخش (۱۸۰ درجه) در فاز اول پرواز - پشتک / وارو با یا بدون چرخش در فاز دوم پرواز



۱۴.۲ پارالل بانوان - حرکات

۱.۰۰۰ - شروعهها
 ۲.۰۰۰ - کست ها و چرخ شکم ها
 ۳.۰۰۰ - آفتاب و مهتاب
 ۴.۰۰۰ - چرخشهای اشتالدری
 ۵.۰۰۰ - چرخشها با کف پای جفت
 ۶.۰۰۰ - پرشها



۱۴.۳ موازنه - حرکات

۱.۰۰۰ - شروعهها
 ۲.۰۰۰ - پرشها، جهشها و هوپها
 ۳.۰۰۰ - چرخش ها
 ۴.۰۰۰ - حرکات مکتبی و غیر پروازی یا غیر آکروباتیک
 ۵.۰۰۰ - حرکات پروازی یا آکروباتیک
 ۶.۰۰۰ - پرشها



۱۴.۴ حرکات زمینی - حرکات

۱.۰۰۰ - پرشها، جهشها و هوپها
 ۲.۰۰۰ - چرخش ها
 ۳.۰۰۰ - حرکات با حمایت دستها
 ۴.۰۰۰ - پشتک ها و حرکات آکروباتیک از پهلو
 ۵.۰۰۰ - واروها



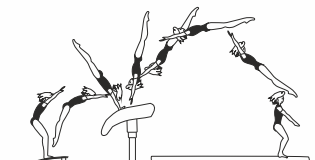

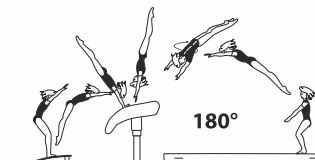





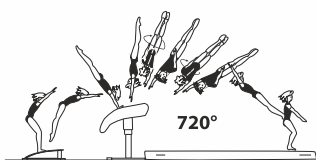

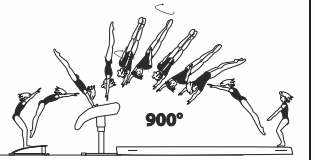

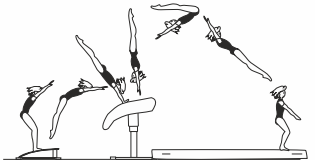

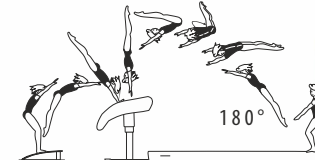

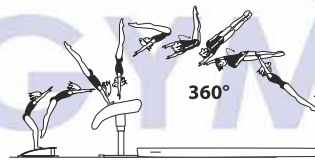



VAULT TABLE Elements

جدول حرکات
پرش خرک

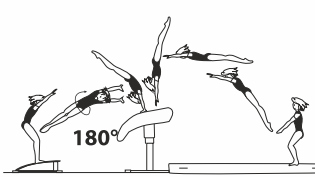

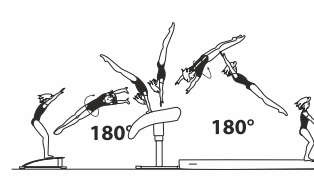

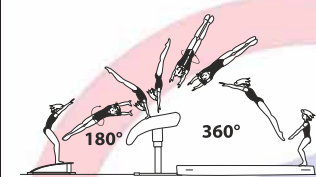

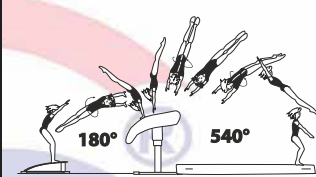

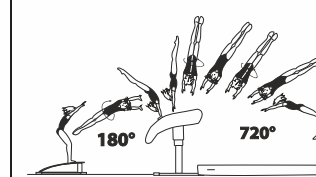

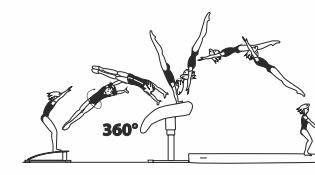

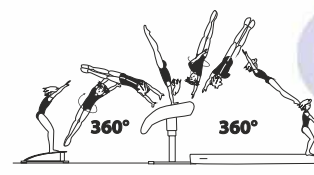

۱- بالانس برگشت، یاماشیتا، پیچ با یا بدون چرخش در فاز اول و/یا در فاز دوم پرواز

GROUP 1 – HANDSPRING, YAMASHITA, ROUND-OFF WITH OR WITHOUT TURN IN 1ST AND/OR 2ND FLIGHT PHASE

1.00	1.01	1.02	1.03	1.04	1.05
<p><i>Handspring fwd</i></p> <p>1.60 P.</p> <p>بالانس برگشت</p>  	<p><i>Handspring fwd on – ½ turn (180°) off</i></p> <p>2.00 P.</p> <p>بالانس برگشت با نیم دور چرخش</p>  	<p><i>Handspring fwd on – 1/1 turn (360°) off</i></p> <p>2.60 P.</p> <p>بالانس برگشت با یک دور چرخش</p>  	<p><i>Handspring fwd on – 1½ turn (540°) off</i></p> <p>3.20 P.</p> <p>بالانس برگشت با ۱/۵ دور چرخش</p>  	<p><i>Handspring fwd on – 2/1 turn (720°) off</i></p> <p>3.60 P.</p> <p>بالانس برگشت با دو دور چرخش</p>  	<p><i>Handspring fwd on – 2½ turn (900°) off</i></p> <p>4.00 P.</p> <p>بالانس برگشت با ۲/۵ دور چرخش</p>  
1.10	1.11	1.12	1.13	1.14	1.15
<p><i>Yamashita</i></p> <p>2.00 P.</p> <p>یاماشیتا</p>  	<p><i>Yamashita with ½ turn (180°) off</i></p> <p>2.40 P.</p> <p>یاماشیتا با نیم دور چرخش</p>  	<p><i>Yamashita with 1/1 turn (360°) off</i></p> <p>2.80 P.</p> <p>یاماشیتا با یک دور چرخش</p>  			

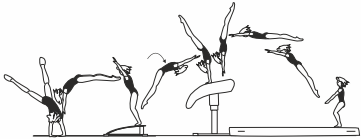

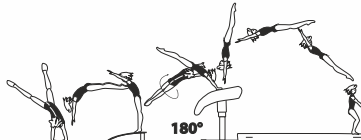

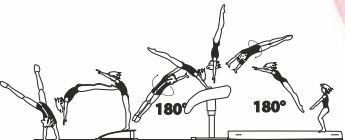



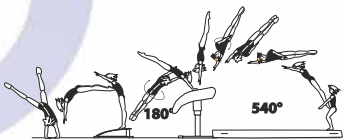

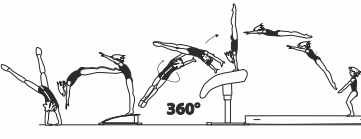

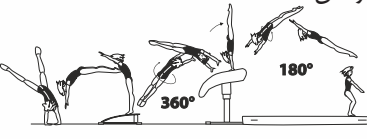

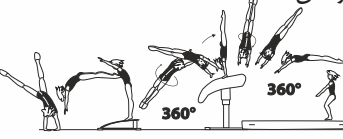

۱- بالانس برگشت، یاماشیتا، پیچ با یا بدون چرخش در فاز اول و/یا در فاز دوم پرواز

GROUP 1 – HANDSPRING, YAMASHITA, ROUND-OFF WITH OR WITHOUT TURN IN 1ST AND/OR 2ND FLIGHT PHASE

1.20	1.21	1.22	1.23	1.24	1.25
<p>Handspring fwd with ½ turn (180°) on – repulsion off</p> <p>پیچ 1.60 P.</p>  	<p>Handspring fwd with ½ turn (180°) on – ½ turn (180°) off (in either direction)</p> <p>پیچ با نیم دور چرخش 2.40 P.</p>  	<p>Handspring fwd with ½ turn (180°) on – 1/1 turn (360°) off</p> <p>پیچ با یک دور چرخش 2.60 P.</p>  	<p>Handspring fwd with ½ turn (180°) on – 1½ turn (540°) off</p> <p>پیچ با ۱/۵ دور چرخش 3.20 P.</p>  	<p>Handspring fwd with ½ turn (180°) on – 2/1 turn (720°) off</p> <p>پیچ با دو دور چرخش 3.60 P.</p>  	
<p>1.30</p> <p>Handspring fwd with 1/1 turn (360°) on – Handspring fwd off</p> <p>3.20 P.</p> <p>بالانس برگشت با یک دور چرخش در فاز اول پرواز</p>  	<p>1.31</p> <p>Handspring fwd with 1/1 turn (360°) on – 1/1 turn (360°) off</p> <p>3.60 P.</p> <p>بالانس برگشت با یک دور چرخش در فاز اول-یک دور چرخش در فاز دوم</p>   <p>(Korbut)</p>	<p>1.32</p>	<p>1.33</p>	<p>1.34</p>	<p>1.35</p>

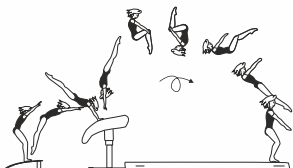

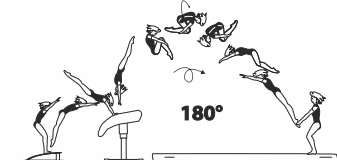

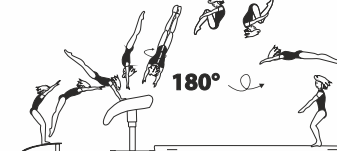

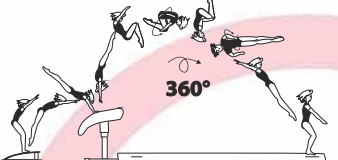

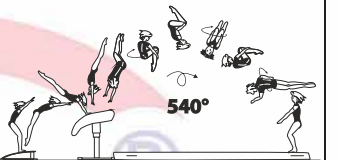

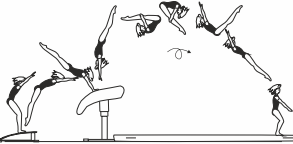

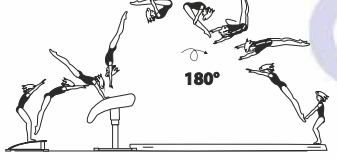

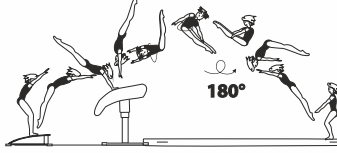
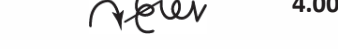


۱- بالانس برگشت، یاماشیتا، پیچ با یا بدون چرخش در فاز اول و/یا در فاز دوم پرواز

GROUP 1 – HANDSPRING, YAMASHITA, ROUND-OFF WITH OR WITHOUT TURN IN 1ST AND/OR 2ND FLIGHT PHASE

<p>1.40 Round-off, flic-flac on – repulsion off 2.00 P. پیچ نیم وارو</p>  	<p>1.41</p>	<p>1.42</p>	<p>1.43</p>	<p>1.44</p>	<p>1.45</p>
<p>1.50 Round-off, flic-flac with ½ turn (180°) on – Handspring fwd off پیچ با نیم دور چرخش بالانس برگشت</p>   <p>2.20 P.</p>	<p>1.51 Round-off, flic-flac with ½ turn (180°) on – ½ turn (180°) off پیچ با نیم دور چرخش بالانس برگشت با نیم دور چرخش</p>   <p>2.60 P.</p>	<p>1.52 Round-off, flic-flac with ½ turn (180°) on – 1/1 turn (360°) off پیچ با نیم دور چرخش بالانس برگشت با یک دور چرخش</p>   <p>3.00 P.</p>	<p>1.53 Round-off, flic-flac with ½ turn (180°) on – 1½ turn (540°) off پیچ با نیم دور چرخش بالانس برگشت با ۱/۵ چرخش</p>   <p>3.40 P.</p>	<p>1.54</p>	<p>1.55</p>
<p>1.60 Round-off, flic-flac with 1/1 turn (360°) on – repulsion off 2.40 P. پیچ با یک دور چرخش نیم وارو</p>  	<p>1.61 Round-off, flic-flac with 1/1 turn (360°) on – ½ turn (180°) off 2.80 P. پیچ با یک دور چرخش نیم وارو با نیم دور چرخش</p>  	<p>1.62 Round-off, flic-flac with 1/1 turn (360°) on – 1/1 turn (360°) off 3.20 P. پیچ با یک دور چرخش نیم وارو با یک دور چرخش</p>  	<p>1.63</p>	<p>1.64</p>	<p>1.65</p>

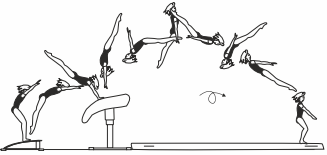
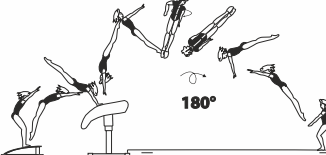
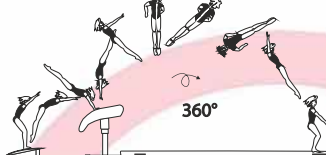
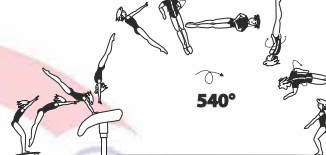
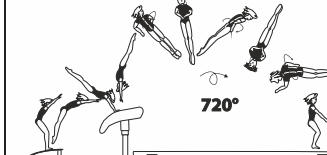

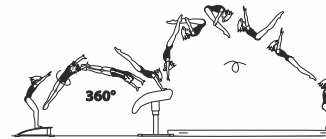

۲- بالانس برگشت با / بدون یک دور چرخش در فاز اول پرواز - پشتک / واروی با/ بدون چرخش در فاز دوم پرواز

GROUP 2 – HANDSPRING FWD WITH/WITHOUT 1/1 TURN (360°) IN 1ST FLIGHT PHASE – SALTO FWD/BWD WITH/WITHOUT TWIST IN 2ND FLIGHT PHASE

2.10	2.11	2.12	2.13	2.14	2.15
<p>Handspring fwd on – tucked salto fwd off</p> <p>بالانس پشتک جمع</p>   <p>3.60 P.</p>	<p>Handspring fwd on – tucked salto fwd with ½ twist (180°) off, also – ½ turn (180°) and tucked salto bwd off</p> <p>بالانس پشتک جمع با نیم دور چرخش یا بالانس برگشت با نیم دور چرخش وارو جمع</p>     <p>3.80 P.</p>	<p>Handspring fwd on – tucked salto fwd with 1/1 twist (360°) off</p> <p>بالانس برگشت پشتک جمع با یک دور چرخش</p>   <p>4.20 P.</p>	<p>Handspring fwd on – tucked salto fwd with 1½ twist (540°) off</p> <p>بالانس پشتک جمع با ۱/۵ دور چرخش</p>   <p>4.60 P.</p>		
<p>2.20</p> <p>Handspring fwd on – piked salto fwd off</p> <p>بالانس پشتک زاویه</p>   <p>3.80 P.</p>	<p>2.21</p> <p>Handspring fwd on – piked salto fwd with ½ twist (180°) off, also – ½ turn (180°) and piked salto bwd off</p> <p>بالانس پشتک زاویه با نیم دور چرخش یا بالانس نیم دور چرخش به وارو زاویه</p>     <p>4.00 P.</p>	<p>2.22</p> <p>Handspring fwd on – piked salto fwd with 1/1 twist (360°) off</p> <p>بالانس پشتک زاویه با یک دور چرخش (Chusovitina)</p>   <p>4.40 P.</p>	<p>2.23</p>	<p>2.24</p>	<p>2.25</p>


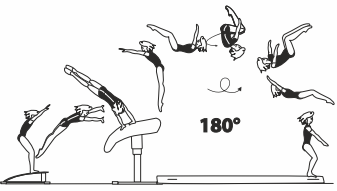
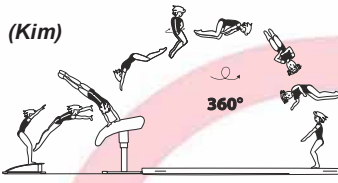
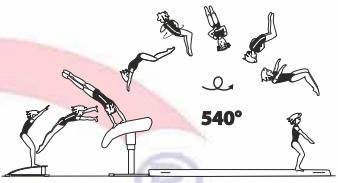
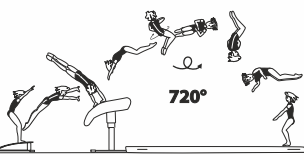
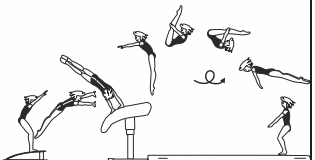
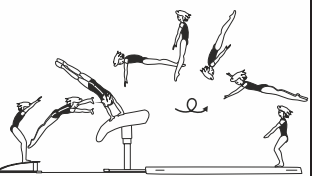
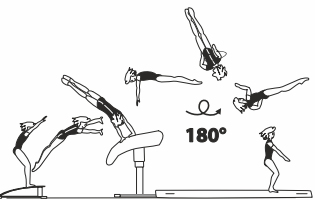
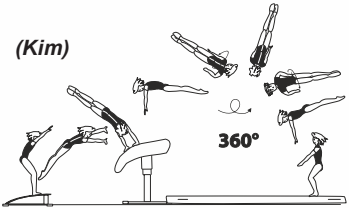
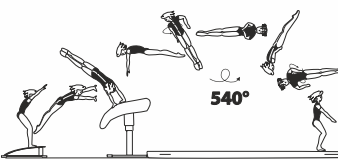
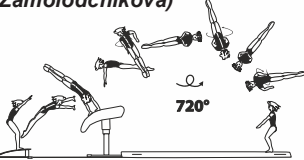
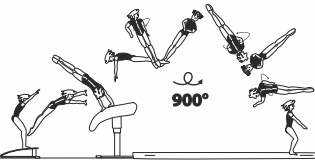
۲- بالانس برگشت با / بدون یک دور چرخش در فاز اول پرواز - پشتک / واروی با/ بدون چرخش در فاز دوم پرواز

GROUP 2 – HANDSPRING FWD WITH/WITHOUT 1/1 TURN (360°) IN 1ST FLIGHT PHASE – SALTO FWD/BWD WITH/WITHOUT TWIST IN 2ND FLIGHT PHASE

<p>2.30 Handspring fwd on – stretched salto fwd off (Evdokimova) بالانس پشتک باز</p>  <p style="text-align: right;">4.40 P.</p>	<p>2.31 Handspring fwd on – stretched salto fwd with ½ twist (180°) off (Wang) بالانس پشتک باز با نیم دور چرخش</p>  <p style="text-align: right;">4.60 P.</p>	<p>2.32 Handspring fwd on – stretched salto fwd with 1/1 twist (360°) off بالانس پشتک باز با یک دور چرخش</p>  <p style="text-align: right;">5.00 P.</p>	<p>2.33 Handspring fwd on – stretched salto fwd with 1½ twist (540°) off (Chusovitina) بالانس پشتک باز با ۱/۵ دور چرخش</p>  <p style="text-align: right;">5.40 P.</p>	<p>2.34 Handspring fwd on – stretched salto fwd with 2/1 twist (720°) off (Yeo) بالانس پشتک باز با دو دور چرخش</p>  <p style="text-align: right;">5.80 P.</p>	<p>2.35</p>
<p>2.40 Handspring fwd with 1/1 turn (360°) on – tucked salto fwd off (Davydova) یک دور چرخش بالانس، پشتک جمع</p>  <p style="text-align: right;">4.80 P.</p>	<p>2.41 Handspring fwd with 1/1 turn (360°) on – piked salto fwd off یک دور چرخش بالانس، پشتک زاویه</p>  <p style="text-align: right;">5.20 P.</p>	<p>2.42</p>	<p>2.43</p>	<p>2.44</p>	<p>2.45</p>
<p>2.50 Handspring fwd on – tucked double salto fwd off (Prodnova) بالانس دو پشتک جمع</p>  <p style="text-align: right;">6.00 P.</p>	<p>2.51</p>	<p>2.52</p>	<p>2.53</p>	<p>2.54</p>	<p>2.55</p>


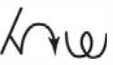





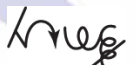
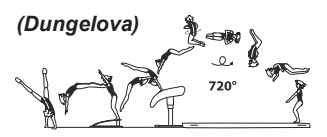
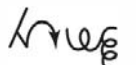
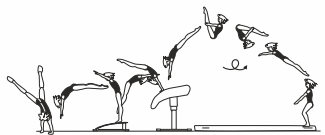

۳- بالانس برگشت با ربع - نیم دور چرخش در فاز اول پرواز (سوکوهارا) - وارو با/بدون چرخش در فاز دوم پرواز

GROUP 3 – HANDSPRING WITH ¼ - ½ TURN (90°-180°) IN 1ST FLIGHT PHASE (TSUKAHARA) – SALTO BWD WITH/WITHOUT TWIST IN 2ND FLIGHT PHASE

<p>3.10 Tsukahara tucked (Tourisheva) سوکوهارا جمع</p>  <p>3.20 P.</p>	<p>3.11 Tsukahara tucked with ½ twist (180°) off سوکوهارا جمع با نیم دور چرخش</p>  <p>3.40 P.</p>	<p>3.12 Tsukahara tucked with 1/1 twist (360°) off سوکوهارا جمع با یک دور چرخش (Kim)</p>  <p>3.80 P.</p>	<p>3.13 Tsukahara tucked with 1½ twist (540°) off سوکوهارا جمع با ۱/۵ دور چرخش</p>  <p>4.20 P.</p>	<p>3.14 Tsukahara tucked with 2/1 twist (720°) off سوکوهارا جمع با دو دور چرخش</p>  <p>4.60 P.</p>	<p>3.15</p>
<p>3.20 Tsukahara piked سوکوهارا زاویه</p>  <p>3.40 P.</p>	<p>3.21</p>	<p>3.22</p>	<p>3.23</p>	<p>3.24</p>	<p>3.25</p>
<p>3.30 Tsukahara stretched سوکوهارا باز</p>  <p>3.80 P.</p>	<p>3.31 Tsukahara stretched with ½ twist (180°) off سوکوهارا باز با نیم دور چرخش</p>  <p>4.00 P.</p>	<p>3.32 Tsukahara stretched with 1/1 twist (360°) off سوکوهارا باز با یک دور چرخش (Kim)</p>  <p>4.40 P.</p>	<p>3.33 Tsukahara stretched with 1½ twist (540°) off سوکوهارا باز با ۱/۵ دور چرخش</p>  <p>4.80 P.</p>	<p>3.34 Tsukahara stretched with 2/1 twist (720°) off سوکوهارا باز با دو دور چرخش (Zamolodchikova)</p>  <p>5.20 P.</p>	<p>3.35 Tsukahara stretched with 2½ twist (900°) off سوکوهارا باز با ۲/۵ دور چرخش</p>  <p>5.60 P.</p>

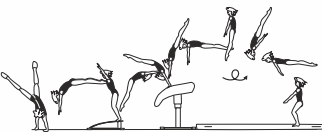


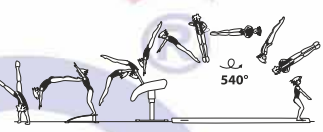
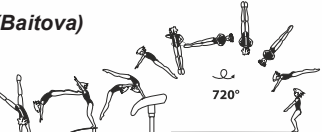
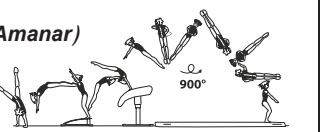
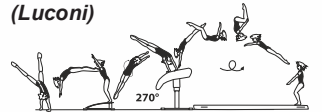
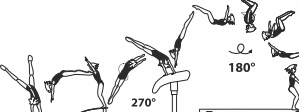

۴- پیچ (یورچنکو) با / بدون ۳/۴ دور چرخش در فاز اول پرواز - وارو با / بدون چرخش در فاز دوم پرواز

GROUP 4 – ROUND-OFF (YURCHENKO) WITH/WO ¾ TURN (270°) IN 1ST FLIGHT PHASE – SALTO BWD WITH/WITHOUT TWIST IN 2ND FLIGHT PHASE

4.10	4.11	4.12	4.13	4.14	4.15
<p>Round-off, flic-flac on – tucked salto bwd off</p> <p>پیچ نیم وارو وارو جمع</p>  <p>(Yurchenko)</p>  <p>3.00 P.</p>	<p>Round-off, flic-flac on – tucked salto bwd with ½ twist (180°) off</p> <p>پیچ نیم وارو وارو جمع با نیم دور چرخش</p>   <p>3.20 P.</p>	<p>Round-off, flic-flac on - tucked salto bwd with 1/1 twist (360°) off</p> <p>پیچ نیم وارو وارو جمع با یک دور چرخش</p>   <p>3.60 P.</p>	<p>Round-off, flic-flac on – tucked salto bwd with 1½ twist (540°) off</p> <p>پیچ نیم وارو وارو جمع با ۱/۵ دور چرخش</p>   <p>4.00 P.</p>	<p>Round-off, flic-flac on – tucked salto bwd with 2/1 twist (720°) off</p> <p>پیچ نیم وارو وارو جمع با دو دور چرخش</p>  <p>(Dungelova)</p>  <p>4.40 P.</p>	
<p>4.20</p> <p>Round-off, flic-flac on – piked salto bwd off</p> <p>پیچ نیم وارو وارو زاویه</p>   <p>3.20 P.</p>	<p>4.21</p>	<p>4.22</p>	<p>4.23</p>	<p>4.24</p>	<p>4.25</p>

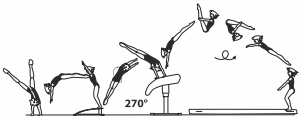
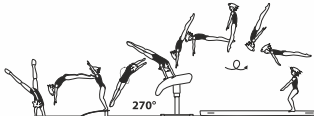
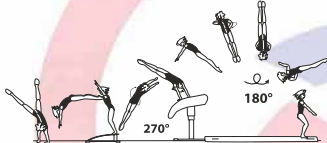
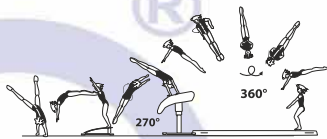

۴- پیچ (یورچنکو) با ۳/۴ بدون پرواز - وارو با / بدون چرخش در فاز دوم پرواز

GROUP 4 – ROUND-OFF (YURCHENKO) WITH/WO ¾ TURN (270°) IN 1ST FLIGHT PHASE – SALTO BWD WITH/WITHOUT TWIST IN 2ND FLIGHT PHASE

<p>4.30 Round-off, flic-flac on – stretched salto bwd off</p> <p>پیچ نیم وارو وارو باز</p>  <p><i>knw</i></p> <p>3.60 P.</p>	<p>4.31 Round-off, flic-flac on – stretched salto bwd with ½ twist (180°) off</p> <p>پیچ نیم وارو وارو باز با نیم دور چرخش</p>  <p><i>knw1/2</i></p> <p>3.80 P.</p>	<p>4.32 Round-off, flic-flac on – stretched salto bwd with 1/1 twist (360°) off</p> <p>پیچ نیم وارو وارو باز با یک دور چرخش</p>  <p><i>knw1</i></p> <p>4.20 P.</p>	<p>4.33 Round-off, flic-flac on – stretched salto bwd with 1½ twist (540°) off</p> <p>پیچ نیم وارو وارو باز با ۱/۵ دور چرخش</p>  <p><i>knw1 1/2</i></p> <p>4.60 P.</p>	<p>4.34 Round-off, flic-flac on – stretched salto bwd with 2/1 twist (720°) off</p> <p>(Baitova) پیچ نیم وارو وارو باز با دو دور چرخش</p>  <p><i>knw2</i></p> <p>5.00 P.</p>	<p>4.35 Round-off, flic-flac on – stretched salto bwd with 2½ twist (900°) off</p> <p>(Amanar) پیچ نیم وارو وارو باز با ۲/۵ دور چرخش</p>  <p><i>knw2 1/2</i></p> <p>5.40 P.</p>
<p>4.40 Round-off, flic-flac with ¾ turn (270°) on – tucked salto bwd off</p> <p>پیچ با ۳/۴ دور چرخش نیم وارو وارو جمع</p> <p>(Luconi)</p>  <p><i>knw3/4</i></p> <p>3.60 P.</p>	<p>4.41 Round-off, flic-flac with ¾ turn (270°) on – tucked salto bwd with ½ twist (180°) off</p> <p>پیچ با ۳/۴ دور چرخش نیم وارو وارو جمع با نیم دور چرخش</p>  <p><i>knw3/4 1/2</i></p> <p>4.00 P.</p>	<p>4.42 Round-off, flic-flac with ¾ turn (270°) on – tucked salto bwd with 1/1 twist (360°) off</p> <p>پیچ با ۳/۴ دور چرخش نیم وارو وارو جمع با یک دور چرخش</p>  <p><i>knw3/4 1</i></p> <p>4.20 P.</p>	<p>4.43</p>	<p>4.44</p>	<p>4.45</p>

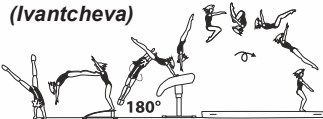

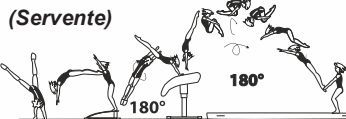

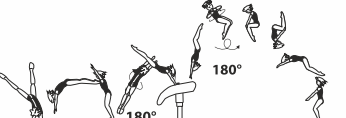
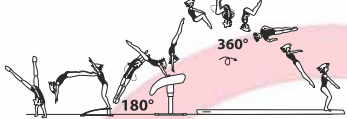
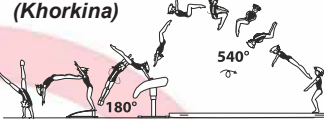

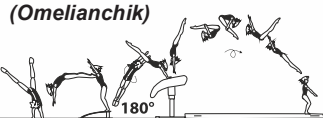

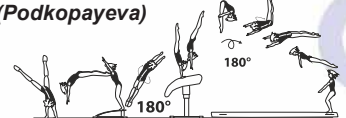

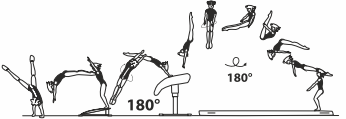
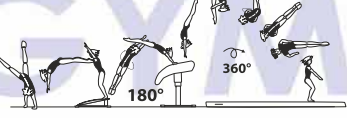
۴- پیچ (یورچنکو) با / بدون ۳/۴ دور چرخش در فاز اول پرواز - وارو با / بدون چرخش در فاز دوم پرواز

GROUP 4 – ROUND-OFF (YURCHENKO) WITH/WO ¾ TURN (270°) IN 1ST FLIGHT PHASE – SALTO BWD WITH/WITHOUT TWIST IN 2ND FLIGHT PHASE

4.50	4.51	4.52	4.53	4.54	4.55
<p>Round-off, flic-flac ¾ turn (270°) on – piked salto bwd off</p> <p>پیچ با ۳/۴ دور چرخش نیم وارو وارو زاویه</p>  <p>Kernel</p> <p>3.80 P.</p>	<p>Round-off, flic-flac with ¾ turn (270°) on – stretched salto bwd off</p> <p>پیچ با ۳/۴ دور چرخش نیم وارو وارو باز</p>  <p>Kernel</p> <p>4.20 P.</p>	<p>Round-off, flic-flac with ¾ turn (270°) on – stretched salto bwd with ½ twist (180°) off</p> <p>پیچ با ۳/۴ دور چرخش نیم وارو وارو باز با نیم دور چرخش</p>  <p>Kernel</p> <p>4.60 P.</p>	<p>Round-off, flic-flac with ¾ turn (270°) on – stretched salto bwd with 1/1 twist (360°) off</p> <p>پیچ با ۳/۴ دور چرخش نیم وارو وارو باز با یک دور چرخش</p>  <p>Kernel</p> <p>5.00 P.</p>		
4.60	4.61	4.62	4.63	4.64	4.65
		<p>Round-off, flic-flac on – double piked salto bwd off</p> <p>پیچ نیم وارو دو وارو زاویه</p> <p>(Biles)</p>  <p>Kernel</p> <p>6.40 P.</p>			

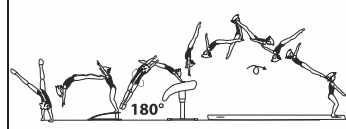
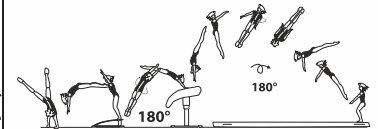
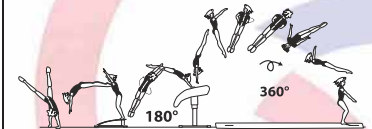
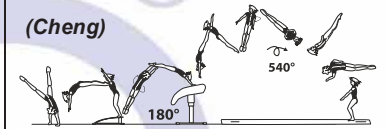
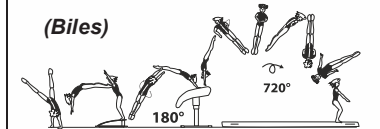


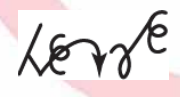
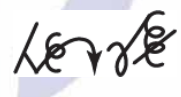

۵- پیچ با نیم دور چرخش در فاز اول پرواز - پشتک / وارو با یا بدون چرخش در فاز دوم پرواز

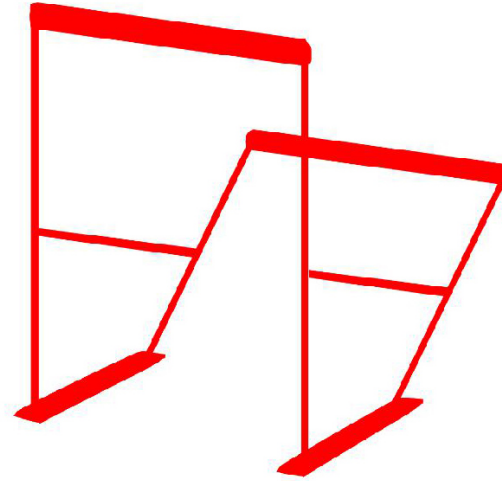
GROUP 5 – ROUND-OFF WITH 1/2 TURN (180°) IN 1ST FLIGHT PHASE – SALTO FWD/BWD WITH/WITHOUT TWIST IN 2ND FLIGHT PHASE

5.10	5.11	5.12	5.13	5.14	5.15
<p>Round-off, flic-flac with 1/2 turn (180°) on – tucked salto fwd off</p> <p>پیچ با نیم دور چرخش بالانس پشتک جمع</p>  <p>(Ivantcheva)</p>  <p>3.80 P.</p>	<p>Round-off, flic-flac with 1/2 turn (180°) on tucked salto fwd with 1/2 twist (180°) off, also – 1/2 turn (180°) and tucked salto bwd off</p> <p>پیچ با نیم دور چرخش بالانس پشتک جمع با نیم دور چرخش</p>  <p>(Servente)</p>  <p>پیچ با نیم دور چرخش بالانس با نیم دور چرخش وارو جمع</p>  <p>4.00 P.</p>	<p>Round-off, flic-flac with 1/2 turn (180°) on – tucked salto fwd with 1/1 twist (360°) off</p> <p>پیچ با نیم دور چرخش بالانس پشتک جمع با یک دور چرخش</p>  <p>4.40 P.</p>	<p>Round-off flic-flac with 1/2 turn (180°) on - tucked salto fwd with 1 1/2 twist (540°) off</p> <p>پیچ با نیم دور چرخش بالانس پشتک جمع با 1/5 دور چرخش</p>  <p>(Khorkina)</p>  <p>4.80 P.</p>		
<p>5.20</p> <p>Round-off, flic-flac with 1/2 turn (180°) on – piked salto fwd off</p> <p>پیچ با نیم دور چرخش بالانس پشتک زاویه</p>  <p>(Omelianchik)</p>  <p>4.00 P.</p>	<p>5.21</p> <p>Round-off, flic-flac with 1/2 turn (180°) on – piked salto fwd with 1/2 twist (180°) off, also – 1/2 turn (180°) and piked salto bwd off</p> <p>پیچ با نیم دور چرخش بالانس پشتک زاویه با نیم دور چرخش</p>  <p>(Podkopayeva)</p>  <p>پیچ با نیم دور چرخش بالانس با نیم دور چرخش وارو زاویه</p>  <p>4.20 P.</p>	<p>5.22</p> <p>Round-off, flic-flac with 1/2 turn (180°) on – piked salto fwd with 1/1 twist (360°) off</p> <p>پیچ با نیم دور چرخش بالانس پشتک زاویه با یک دور چرخش</p>  <p>4.60 P.</p>	<p>5.23</p> <p>5.24</p> <p>5.25</p>		

۵- پیچ با نیم دور چرخش در فاز اول پرواز - پشتک / وارو با یا بدون چرخش در فاز دوم پرواز

GROUP 5 – ROUND-OFF WITH ½ TURN (180°) IN 1ST FLIGHT PHASE – SALTO FWD/BWD WITH/WITHOUT TWIST IN 2ND FLIGHT PHASE

5.30	5.31	5.32	5.33	5.34	5.35
<p>Round-off, flic-flac with ½ turn (180°) on – stretched salto fwd off</p>	<p>Round-off, flic-flac with ½ turn (180°) on – salto fwd stretched with ½ twist (180°) off</p>	<p>Round-off flic-flac with ½ turn (180°) on – stretched salto fwd with 1/1 twist (360°) off</p>	<p>Round-off flic-flac with ½ turn (180°) on – stretched salto fwd with 1½ twist (540°) off</p>	<p>Round off flic-flac with ½ turn (180°) on – stretched salto fwd with 2/1 twist (720°) off</p>	
<p>پیچ با نیم دور چرخش بالانس پشتک باز</p>	<p>پیچ با نیم دور چرخش بالانس پشتک باز با نیم دور چرخش</p>	<p>پیچ با نیم دور چرخش بالانس پشتک باز با یک دور چرخش</p>	<p>پیچ با نیم دور چرخش بالانس پشتک باز با ۱/۵ دور چرخش</p>	<p>پیچ با نیم دور چرخش بالانس پشتک باز با دو دور چرخش</p>	
					
					
<p>4.60 P.</p>	<p>4.80 P.</p>	<p>5.20P.</p>	<p>5.60 P.</p>	<p>6.00 P.</p>	

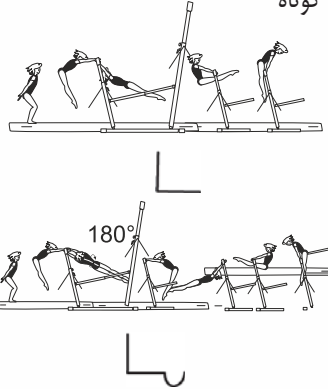
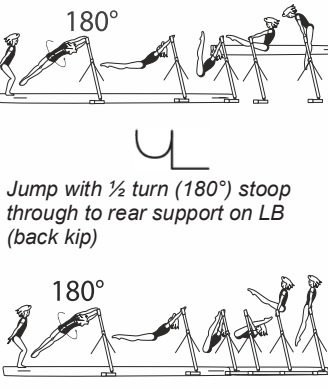
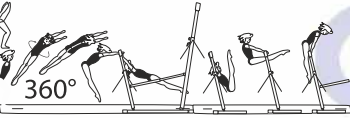


UNEVEN BARS Elements

حرکات پارالل بانوان
(بار ناهمگون)

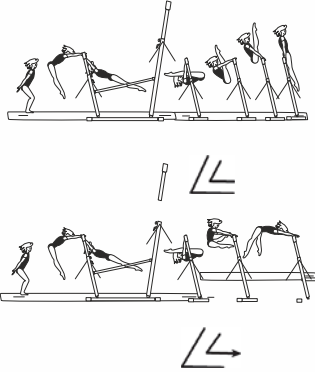
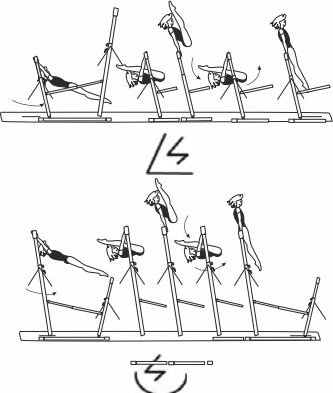


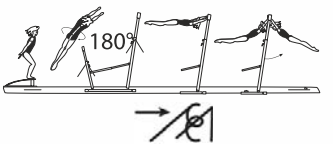
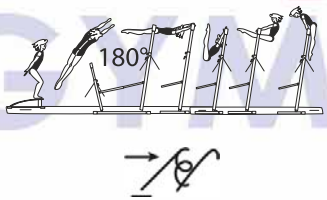
1.000 — MOUNTS

۱- شروعها

A	B	C	D	E	F/G
<p>1.101 <i>Glide kip to support on LB, or glide with ½ turn (180°) kip to support on LB</i> اسکلیکا به استقرار یا پرش با نیم دور چرخش به اسکلیکا بروی میله کوتاه</p> 					
<p>1.102 <i>Jump with ½ turn (180°) kip to support on LB</i> پرش با نیم دور چرخش به اسکلیکا یا اسکلیکا پا تو دست بروی میله کوتاه</p> 	<p>1.202 <i>Jump with 1/1 turn (360°) and Glide kip to support on LB</i> پرش با یک دور چرخش به اسکلیکا بروی میله کوتاه</p> 				

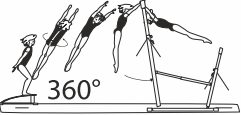

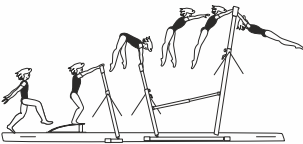

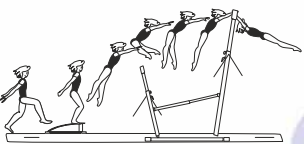
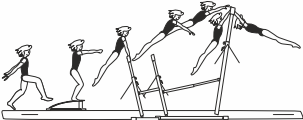

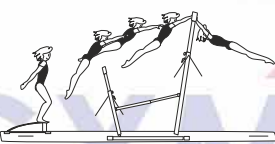

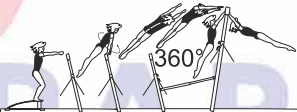

1.000 — MOUNTS

۱- شروعها

A	B	C	D	E	F/G
<p>1.103 Glide on LB (or swing fwd on HB) and stoop through to rear support (back kip); or straddle cut bwd to hang on same bar</p> <p>اسکلیکا پا تو دست یا درو طرفین</p> 	<p>1.203 Reverse kip from: – glide fwd on LB – swing fwd on HB – stoop through to kip hang, back kip swing, seat (pike) circle bwd to rear support</p> <p>اسکلیکا پا تو دست به چرخ شکم میله ها پشت بدن</p> 				
<p>1.104 Jump to hang on HB – also with reverse grip – kip to support</p> <p>اسکلیکا بروی میله بلند-اغلب دست مهتابی</p> 	<p>1.204 Facing HB – Jump with ½ turn (180°) – kip to support on HB</p> <p>رو به میله بلند-پرش با نیم دور چرخش به اسکلیکا</p>  <p>Free jump with ½ turn (180°) over LB to hang on HB</p> <p>پرش با نیم دور چرخش از میله کوتاه به آویزان شدن از میله بلند</p> 	<p>1.304 Jump with ½ turn (180°) over LB – kip to support on HB</p> <p>پرش با نیم دور چرخش از میله کوتاه به اسکلیکا بروی میله بلند</p> 			

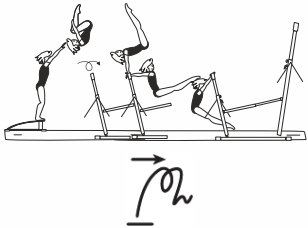
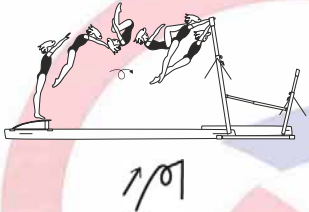
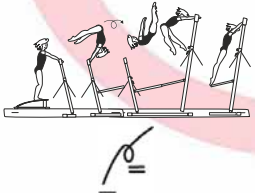
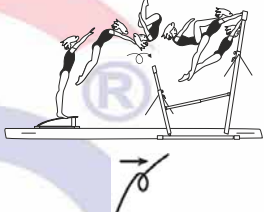
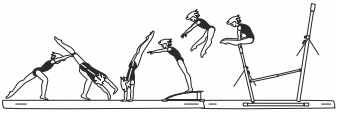
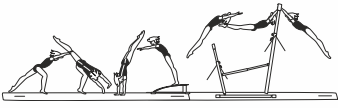

1.000 — MOUNTS

۱- شروعها

A	B	C	D	E	F/G
<p>1.105 Facing HB – jump with 1/1 turn (360°) to hang on HB رو به میله بلند - پرش با یک دور چرخش به آویزان شدن</p>  <p>360°</p> 	<p>1.205</p>	<p>1.305</p>	<p>1.405</p>	<p>1.505</p>	<p>1.605</p>
<p>1.106 Straddle vault with hand repulsion over LB to catch HB بروشه پا باز از میله کوتاه به بلند</p>  	<p>1.206 Free straddle jump over LB to hang on HB بروشه پا باز از بالای میله کوتاه به بلند</p>  <p><i>Hecht jump (legs together) with hand repulsion over LB to hang on HB</i> بروشه پا جفت از میله کوتاه به بلند</p>  	<p>1.306 Free stretch jump over LB with legs together to hang on HB پرش بدن باز با پاهای جفت از بالای میله کوتاه به میله بلند</p>  <p><i>(Makhautsova)</i></p> 	<p>1.406 Hecht jump (legs together) with hand repulsion and 1/1 turn (360°) over LB to hang on HB بروشه پا جفت از میله کوتاه با یک دور چرخش به میله بلند</p>  <p>360°</p> <p><i>(Gebeshian)</i></p> 	<p>1.506</p>	<p>1.606</p>











1.000 — MOUNTS

۱- شروعها

A	B	C	D	E	F/G
<p>1.107</p>	<p>1.207 Salto fwd tucked, piked or straddled over LB into L hang on LB پشتک جمع، زاویه یا باز از روی میله کوتاه به دست مکعبی بروی همان میله</p> 	<p>1.307 Facing HB – salto fwd to hang on HB رو به میله بلند-پشتک به آویزان شدن</p>  <p>Roll fwd piked with hand repulsion over LB with flight to hang on HB با فشار به میله کوتاه، پشتک زاویه به میله بلند</p> 	<p>1.407 Salto fwd tucked over LB to hang on HB without touching LB پشتک از بالای میله کوتاه به میله بلند</p> 	<p>1.507</p>	<p>1.607</p>
<p>1.108</p>	<p>1.208 Round-off in front of LB – flight bwd (straddled) through clear straddle support on LB پیچ پرش جک بروی میله کوتاه</p> 	<p>1.308 Round-off in front of LB – flight bwd over LB with legs together or straddled to hang on HB پیچ پرش از بالای میله کوتاه به بلند</p> 	<p>1.408 Round-off in front of LB – flight bwd over LB with 1/1 turn (360°) to hang on HB پیچ پرش با یک دور چرخش از بالای میله کوتاه به بلند</p> 	<p>1.508</p>	<p>1.608</p>

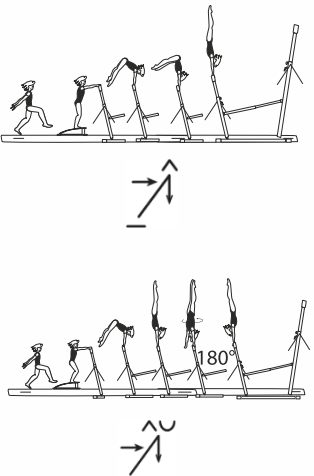
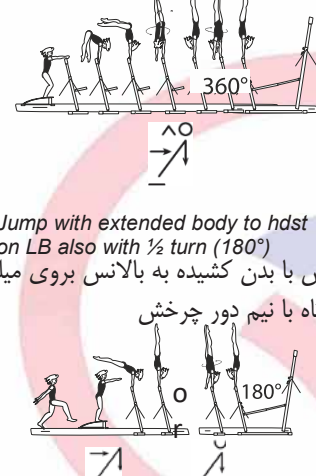
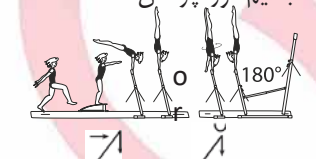
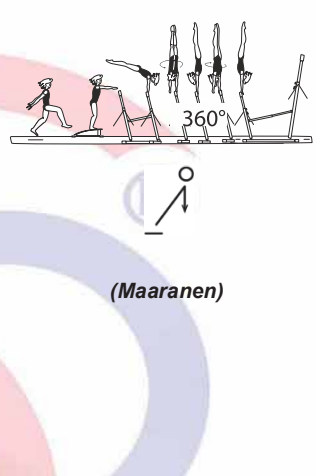
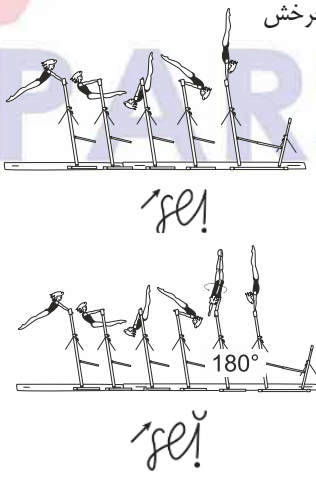
1.000 — MOUNTS

۱- شروعها

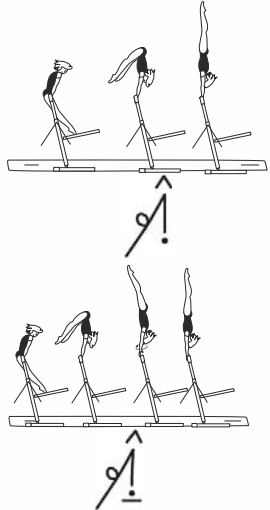
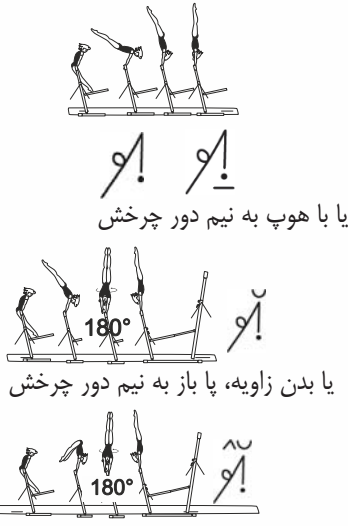
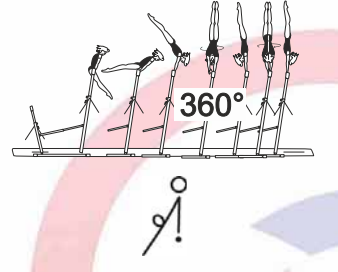
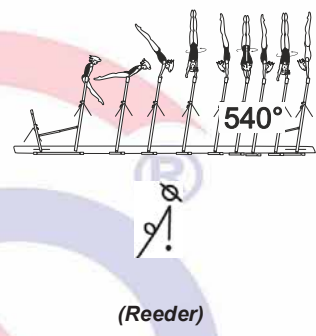
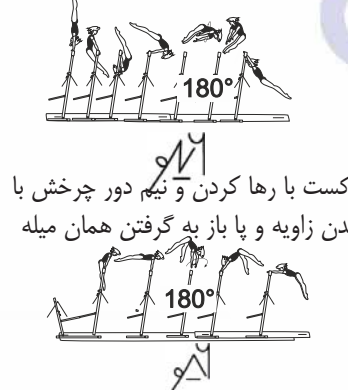
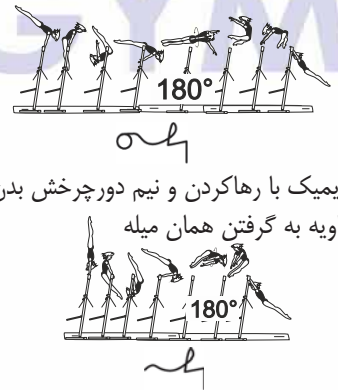
A	B	C	D	E	F/G
1.109	1.209	1.309	1.409	1.509	1.609
			<p>Round-off in front of LB – tucked salto bwd over LB to hang on LB</p> <p>پیچ وارو از بالای میله کوتاه به آویزان شدن از همان میله</p>   <p>(Jentsch)</p>	<p>Round-off in front of LB, flic-flac with 1/1 turn (360°) to clear support or through hstd phase on LB</p> <p>پیچ با یک دور چرخش به بالانس</p>   <p>(Gurova)</p>	<p>Round-off in front of LB – tucked arabian salto over LB to hang on HB without touching the LB</p> <p>پیچ پشتک از بالای میله کوتاه به بلند</p>  
			<p>Round-off in front of LB, flic-flac through hstd phase on LB</p> <p>پیچ نیم وارو بروی میله کوتاه</p>   <p>(González)</p>		<p>1.709</p> <p>Round-off in front of LB – piked arabian salto over LB to hang on HB without touching the LB</p> <p>پیچ پشتک زاویه از بالای میله کوتاه به بلند</p>  

1.000 — MOUNTS

۱- شروعها

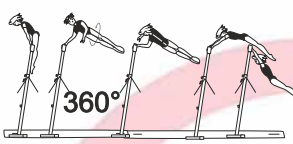



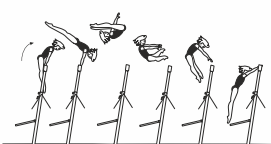

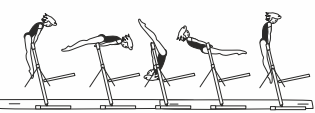

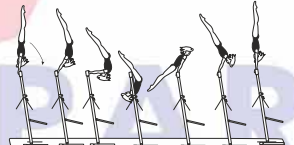

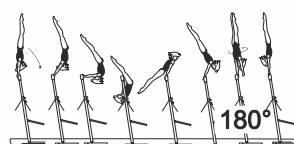

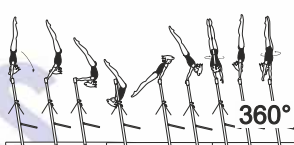

A	B	C	D	E	F/G
<p>1.110</p>	<p>1.210</p> <p>Jump to hstd on LB with hips bent, then extended, also with ½ turn (180°) in hstd phase, legs together or straddle به پرش بدن زاویه پا جفت یا باز به میله کوتاه یا با نیم دور چرخش</p> 	<p>1.310</p> <p>Jump to hstd on LB with hips bent, then extended and 1/1 turn (360°) in hstd phase, legs together or straddle به پرش بدن زاویه پا جفت یا باز به میله کوتاه سپس به بالانس و یک دور چرخش</p>  <p>Jump with extended body to hstd on LB also with ½ turn (180°) به پرش با بدن کشیده به بالانس بروی میله کوتاه با نیم دور چرخش</p> 	<p>1.410</p> <p>Jump with extended body to hstd on LB with 1/1 turn (360°) in hstd phase به پرش با بدن کشیده به میله کوتاه و یک دور چرخش در بالانس</p>  <p>(Maaranen)</p>	<p>1.510</p>	<p>1.610</p>
<p>1.111</p>	<p>1.211</p>	<p>1.311</p>	<p>1.411</p> <p>Jump to clear support on HB – clear hip circle to hstd on HB, also with ½ turn (180°) in hstd phase on HB به پرش به میله بلند، ویمیک یا با نیم دور چرخش</p>  <p>(McNamara)</p>	<p>1.511</p>	<p>1.611</p>

2.000 — CASTS AND CLEAR HIP CIRCLES

A	B	C	D	E	F/G
<p>2.101 Cast to hstd with legs straddled or with hips bent; also with hop-grip change</p> <p>کست به بالانس با پاهای باز یا بدن زاویه با هوب به تغییر دستها</p> 	<p>2.201 Cast to hstd with legs together and hips extended; also with hop-grip change, also with 1/2 turn (180°) legs together or straddled</p> <p>کست به بالانس با پاهای جفت و بدن باز</p> 	<p>2.301 Cast with 1/1 turn (360°) to hstd</p> <p>کست به بالانس با یک دور چرخش</p> 	<p>2.401 Cast with 1 1/2 turn (540°) to hstd</p> <p>کست به بالانس با 1/5 دور چرخش</p>  <p>(Reeder)</p>	<p>2.501</p>	<p>2.601</p>
<p>2.102</p>	<p>2.202 Front support on HB – stoop with flight or free straddle fwd over HB and 1/2 turn (180°) to hang on HB</p> <p>کست با رها کردن و نیم دور چرخش با بدن زاویه و پاچفت به گرفتن همان میله</p> 	<p>2.302 Hip circle bwd hecht with flight and 1/2 turn (180°) passing over bar to hang on same bar – also from clear hip circle bwd</p> <p>ویمیک با رها کردن و نیم دور چرخش به درو طرفین و گرفتن همان میله</p> 	<p>2.402</p>	<p>2.502</p>	<p>2.602</p>

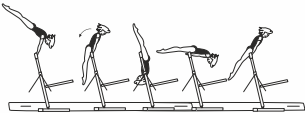
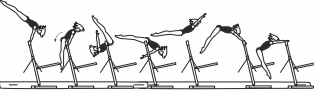

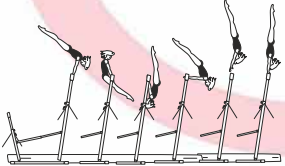
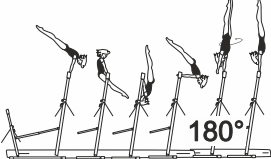

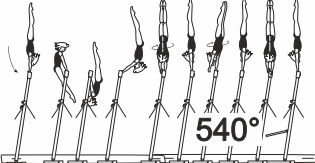
2.000 — CASTS AND CLEAR HIP CIRCLES

۲- کست ها و چرخ شکم ها

A	B	C	D	E	F/G
<p>2.103</p>	<p>2.203</p>	<p>2.303</p> <p>From front support on HB – cast with release and 1/1 turn (360°) to hang on HB</p> <p>کست بروی میله بلند به رها کردن و یک دور چرخش به گرفتن همان میله</p>  <p>360°</p>  <p>(Caslavka)</p>	<p>2.403</p> <p>From inner front support on LB – cast with salto roll fwd to hang on HB (Radochla roll)</p> <p>کست بروی میله کوتاه به پشتک زاویه و گرفتن میله بلند</p>   <p>(Radochla)</p>	<p>2.503</p> <p>Front support on HB – cast with salto fwd straddled to hang on HB (Comaneci salto)</p> <p>کست بروی میله بلند به پشتک زاویه به گرفتن همان میله</p>   <p>(Comaneci)</p>	<p>2.603</p>
<p>2.104</p> <p>Hip circle fwd (hips touching bar)</p> <p>چرخ شکم از جلو (لگن میله را لمس میکند)</p>  	<p>2.204</p>	<p>2.304</p>	<p>2.404</p> <p>Clear hip circle fwd to hstd, also with 1/2 turn (180°) in hstd phase (Weiler-kip)</p> <p>از بالانس به چرخ شکم جلو به بالانس یا با نیم دور چرخش در بالانس</p>    <p>180°</p> 	<p>2.504</p> <p>Clear hip circle fwd to hstd with 1/1 turn (360°) in hstd phase</p> <p>از بالانس به چرخ شکم از جلو به بالانس با یک دور چرخش در بالانس</p>  <p>360°</p>  <p>(Godwin)</p>	<p>2.604</p>

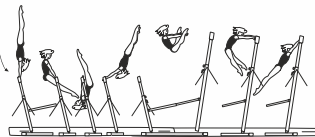





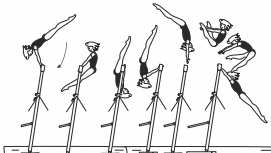

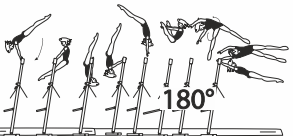

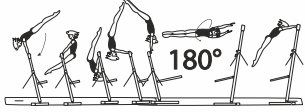

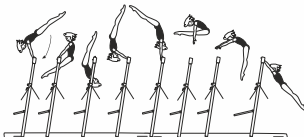

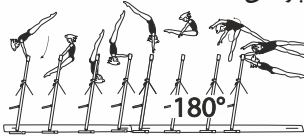

2.000 — CASTS AND CLEAR HIP CIRCLES

۲- کست ها و چرخ شکم ها

A	B	C	D	E	F/G
<p>2.105</p> <p><i>Hip circle bwd (hips touching bar)</i></p> <p>چرخ شکم (لگن میله را لمس میکند)</p>  <p>○</p> <p><i>Clear hip circle bwd or hip circle bwd on LB – hip repulsion ("false-pop") – with regrasp on LB</i></p> <p>چرخ شکم - رها کردن میله کوتاه و سپس گرفتن مجدد همان میله</p>  <p>∞.</p>	<p>2.205</p>	<p>2.305</p> <p><i>Clear hip circle to hstd, also with hop-grip change in hstd phase, or with ½ turn (180°) to hstd</i></p> <p>ویمیک</p>  <p>!ē</p> <p>یا با هوب و تغییر در گرفتن دستها</p>  <p>!ē</p> <p>یا با نیم دور چرخش در بالانس</p>  <p>180°</p> <p>ē!</p>	<p>2.405</p> <p><i>Clear hip circle with 1/1 turn (360°) to hstd</i></p> <p>ویمیک با یک دور چرخش در بالانس</p>  <p>360°</p> <p>ē!</p>	<p>2.505</p> <p><i>Clear hip circle with 1½ turn (540°) to hstd</i></p> <p>ویمیک با ۱/۵ دور چرخش در بالانس</p>  <p>540°</p> <p>ē!</p>	<p>2.605</p>





2.000 — CASTS AND CLEAR HIP CIRCLES

۲- کست ها و چرخ شکم ها

A	B	C	D	E	F/G
2.106	2.206	2.306	2.406	2.506	2.606
	<p>Clear underswing on LB, release and counter movement fwd in flight to hang on HB.</p> <p>ویمیک بروی میله کوتاه، رها کردن به میله بلند</p>  	<p>Clear hip circle bwd on HB with hecht to clear support on LB</p> <p>ویمیک بروی میله بلند، رها کردن و گرفتن میله کوتاه</p>   <p>(Pedrick)</p>	<p>Inner front support on LB – clear hip circle through hstd with flight to hang on HB</p> <p>ویمیک بروی میله کوتاه، رها کردن و گرفتن میله بلند</p>   <p>(Shaposhnikova)</p>	<p>Clear hip circle on HB, counter straddle over HB to hang on HB</p> <p>ویمیک به تکاچف بروی میله بلند</p>   <p>(Hindorff)</p> <p>Clear hip circle on HB with counter straddle over the HB with ½ turn (180°) to hang in mixed L grip</p> <p>ویمیک به تکاچف با نیم دور چرخش</p>   <p>(Martins)</p> <p>Clear hip circle through hstd with ½ turn (180°) in flight to hang on HB</p> <p>ویمیک بروی میله کوتاه، رها کردن با نیم دور چرخش به میله بلند</p>   <p>(Khorkina)</p>	<p>Clear hip circle on HB, counter pike over HB to hang on HB</p> <p>ویمیک به تکاچف زاویه بروی میله بلند</p>   <p>(Shang)</p> <p>Clear hip circle on HB, counter pike over HB with ½ turn (180°) to hang in mixed L grip</p> <p>ویمیک به تکاچف زاویه با نیم دور چرخش</p>   <p>(Black)</p>

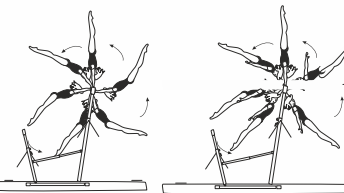
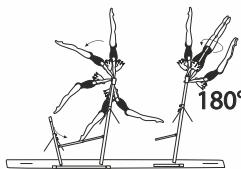
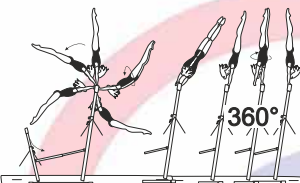
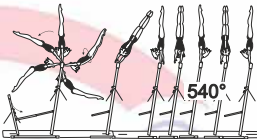

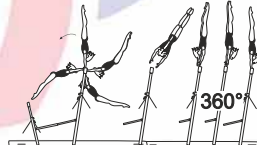
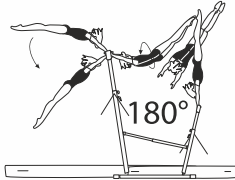

۲- کست ها و چرخ شکم ها

2.000 — CASTS AND CLEAR HIP CIRCLES

A	B	C	D	E	F/G
<p>2.107</p>	<p>2.207</p>	<p>2.307 Outer front support – clear hip circle bwd on LB with hecht to hang on HB</p> <p>ویمیک بروی میله کوتاه ، رها کردن به میله بلند</p>   <p>(Yarotska)</p>	<p>2.407 Outer front support – clear hip circle bwd on LB with hecht with ½ turn (180°) to hang on HB (legs together or straddled)</p> <p>ویمیک بروی میله کوتاه (رو به پارالل) رها کردن با نیم دور چرخش به میله بلند (پاها جفت یا باز)</p>  	<p>2.507</p>	<p>2.607</p>



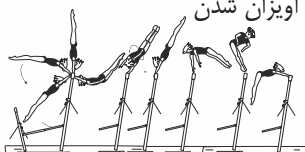
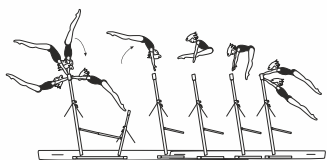
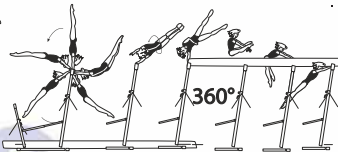
3.000 — GIANT CIRCLES

۳- آفتاب و مهتاب

A	B	C	D	E	F/G
<p>3.101</p>	<p>3.201 Giant circle bwd in regular grip, or on one arm (Liu), also with ½ turn (180°) to hstd</p> <p>آفتاب ، آفتاب یک دست</p>  <p>آفتاب با نیم دور چرخش در بالانس</p> 	<p>3.301 Giant circle bwd with 1/1 turn (360°) to hstd</p> <p>آفتاب با یک دور چرخش در بالانس</p> 	<p>3.401 Giant circle bwd with 1½ or 2/1 turn (540° or 720°) to hstd, also with hop 1/1 turn (360°) to hstd (Chusovitina)</p> <p>آفتاب با ۱/۵ دور چرخش در بالانس</p>  <p>آفتاب با دو دور چرخش در بالانس</p>  <p>آفتاب با هوپ و یک دور چرخش در بالانس</p> 	<p>3.501</p>	<p>3.601</p>
<p>3.102</p>	<p>3.202</p>	<p>3.302</p>	<p>3.402 Hang on HB – Swing fwd with ½ turn (180°) and flight to hstd</p> <p>تاب بروی میله بلند، رها کردن با نیم دور چرخش به میله کوتاه</p> 	<p>3.502 Hang on HB – Swing fwd with 1½ turn (540°) and flight over LB to hang on LB</p> <p>تاب بروی میله بلند، رها کردن با ۱/۵ دور چرخش از بالای میله کوتاه و گرفتن میله کوتاه</p>  <p>(Strong)</p>	<p>3.602</p>



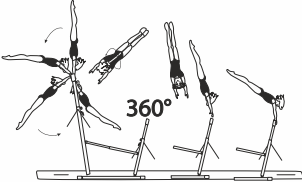
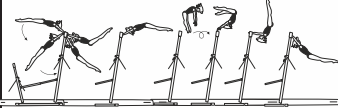
3.000 — GIANT CIRCLES

۳- آفتاب و مهتاب

A	B	C	D	E	F/G
3.103	3.203	3.303	<p>3.403</p> <p>Long swing fwd, counter straddle-reverse hecht over HB to hang (Tkatchev)</p> <p>تکاجف</p>  <p>(Davydova)</p> <p>Tkatchev with ½ turn (180°)</p> <p>تکاجف با نیم دور چرخش</p>  <p>180°</p> <p>(Kononenko)</p> <p>Swing fwd with ½ turn (180°), pike vault over HB to hang</p> <p>آفتاب با نیم دور چرخش، رها کردن و نیم دور چرخش پرش از بالای میله به آویزان شدن</p>  <p>(Monckton)</p>	<p>3.503</p> <p>Tkatchev piked</p> <p>تکاجف زاویه</p>  <p>Long swing fwd with ½ turn (180°) - ½ turn (180°) to counter straddle in flight over HB to hang</p> <p>آفتاب با یک دور چرخش به تکاجف</p>  <p>360°</p> <p>(Shushunova)</p>	3.603

3.000 — GIANT CIRCLES

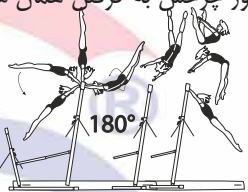
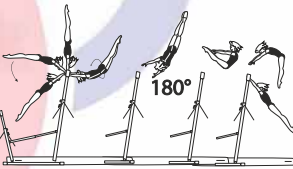
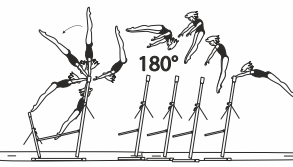
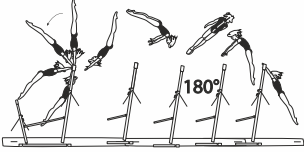
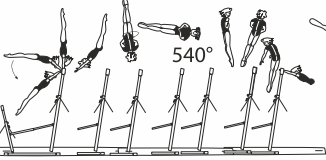
۳- آفتاب و مهتاب

3.104	3.204	3.304	3.404	3.504	3.604
A	B	C	D	E	F/G
		<p>Hang on HB, facing LB – swing fwd and roll bwd (legs straddled) to clear support on LB</p> <p>آفتاب از میله بلند وارو باز به میله کوتاه رها کردن به پشتک پا باز و گرفتن میله کوتاه</p>  <p style="text-align: center;">ر.</p>	<p>Hang on HB, facing LB – swing fwd, salto bwd stretched between bars to clear support on LB</p> <p>آفتاب از میله بلند وارو باز به میله کوتاه</p>  <p style="text-align: center;">ل. (Pak)</p>	<p>Pak Salto with 1/1 turn (360°)</p>  <p style="text-align: center;">ع. (Bhardwaj)</p>	<p>Facing outward on HB - swing fwd and counter salto fwd with legs straddled to catch HB in reverse grip</p> <p>از آفتاب بروی میله بلند، پشتک پا باز و گرفتن مجدد همان میله</p>  <p style="text-align: center;">ز</p>

GYMPARS

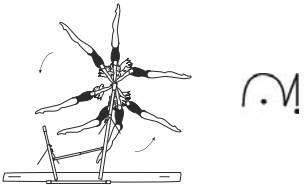
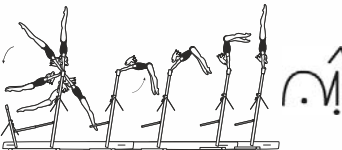
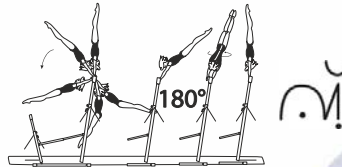
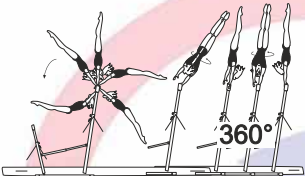
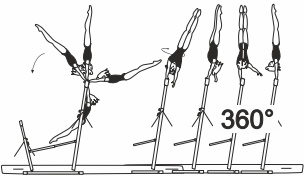
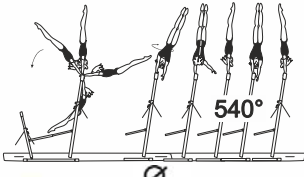
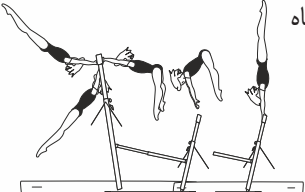
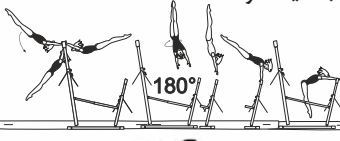
۳- آفتاب و مهتاب

3.000 — GIANT CIRCLES

A	B	C	D	E	F/G
<p>3.105</p>	<p>3.205</p>	<p>3.305</p>	<p>3.405</p> <p>Swing fwd with ½ turn (180°) and salto fwd straddled (Deltchev Salto), or piked آفتاب بروی میله بلند، وارو پا باز با نیم دور چرخش به گرفتن همان میله</p>  <p>۱۸۰°</p> <p>امسن (Moreno/Nakamura)</p> <p>آفتاب بروی میله بلند، وارو زاویه پا نیم دور چرخش به گرفتن همان میله</p>  <p>۱۸۰°</p> <p>امسن</p> <p>or swing fwd and salto bwd with ½ turn (180°) piked – to hang on HB آفتاب بروی میله بلند، وارو با نیم دور چرخش به گرفتن همان میله</p>  <p>۱۸۰°</p> <p>امسن (Gienger Salto)</p>	<p>3.505</p> <p>Swing fwd and salto bwd with ½ turn (180°) stretched to hang on HB آفتاب بروی میله بلند، به وارو باز با نیم دور چرخش به گرفتن همان میله (گینگر باز)</p>  <p>۱۸۰°</p> <p>امسن</p>	<p>3.605</p> <p>3.705</p> <p>Swing fwd and salto bwd stretched with 1½ turn (540°) to hang on HB گینگر بدن باز با ۱/۵ دور چرخش</p>  <p>۵۴۰°</p> <p>امسن (Hristakieva)</p>

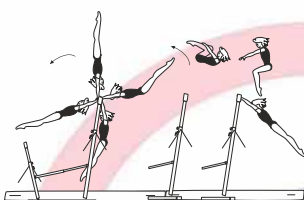

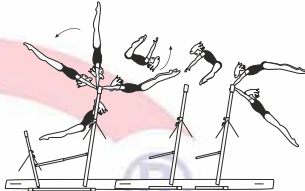



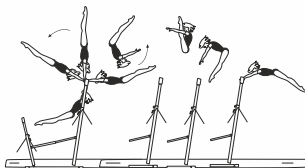

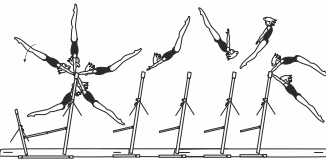

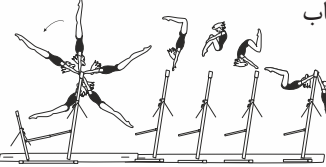

۳- آفتاب و مهتاب

3.000 — GIANT CIRCLES

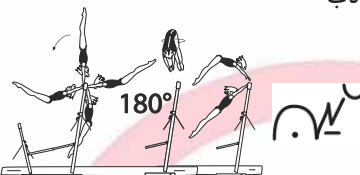
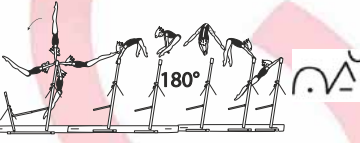
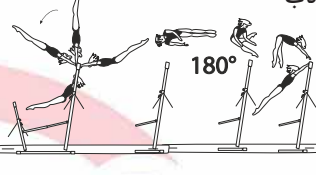


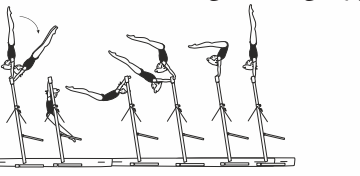
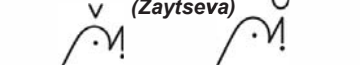
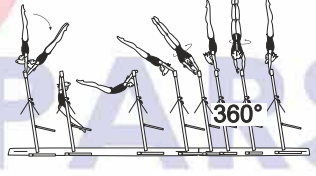

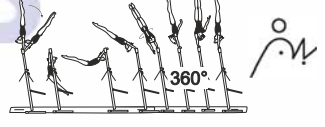
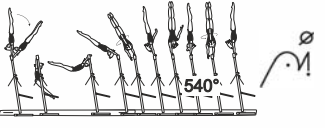
A	B	C	D	E	F/G
<p>3.106</p>	<p>3.206</p> <p>Giant circle fwd in reverse, regular or mix grip, also with legs straddled or hips bent in upswing phase; also with ½ turn (180°) to hstd.</p> <p>مهتاب با دست مهتابی یا میکس</p>  <p>یا با پاهای باز و بدن زاویه</p>  <p>یا با نیم دور چرخش در بالانس</p> 	<p>3.306</p> <p>Giant circle fwd with 1/1 turn (360°) to hstd</p> <p>مهتاب با یک دور چرخش در بالانس</p> 	<p>3.406</p>	<p>3.506</p> <p>Giant circle fwd in reverse grip to hstd with initiation of 1/1 turn (360°) on one arm before hstd phase, or giant circle fwd in reverse grip with 1½ turn (540°) to hstd</p> <p>مهتاب یک دست با یک دور چرخش در بالانس</p>  <p>مهتاب با ۱/۵ دور چرخش در بالانس</p> 	<p>3.606</p>
<p>3.107</p>	<p>3.207</p>	<p>3.307</p> <p>Swing bwd – straddle flight bwd over LB to hstd on LB</p> <p>مهتاب با رها کردن بصورت پا باز به میله کوتاه</p> 	<p>3.407</p> <p>Swing bwd release and ½ turn (180°) in flight between the bars to clear support on LB</p> <p>مهتاب با رها کردن و نیم دور چرخش به میله کوتاه</p>  <p>(Ejova)</p>	<p>3.507</p>	<p>3.607</p>

3.000 — GIANT CIRCLES

۳- آفتاب و مهتاب

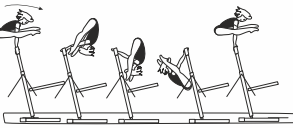

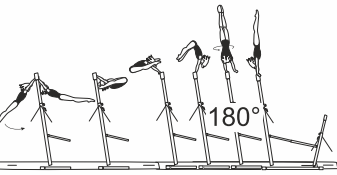





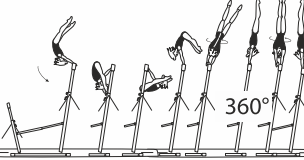





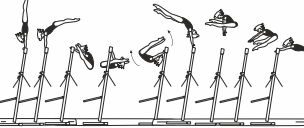



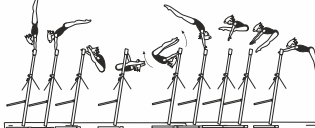

A	B	C	D	E	F/G
3.108	3.208	3.308	3.408	3.508	3.608
		<p>Swing bwd salto fwd tucked to hang on HB مهتاب به پشتک جمع و ادامه تاب (جاگر)</p>  <p style="text-align: center;">  (Jaeger-Salto) </p>	<p>Jaeger Salto straddled to hang on HB جاگر پا باز</p>  <p style="text-align: center;">  Jaeger Salto straddled with ½ turn (180°) to hang on HB جاگر پا باز با نیم دور چرخش </p>  <p style="text-align: center;">  (Li Ya) </p> <p>Jaeger Salto piked to hang on HB جاگر زاویه</p>  <p style="text-align: center;">  </p>		<p>Jaeger Salto stretched to hang on HB جاگر باز</p>  <p style="text-align: center;">  (Capuccitti) </p> <hr/> <p>3.708</p> <p>Swing bwd with salto fwd tucked over HB to hang on HB مهتاب به پشتک جمع، عبور از بالای میله بلند و گرفتن همان میله به ادامه تاب</p>  <p style="text-align: center;">  (Mo) </p>

3.000 — GIANT CIRCLES

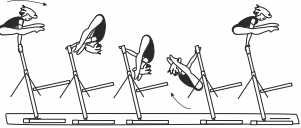

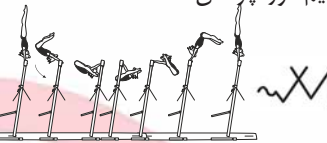

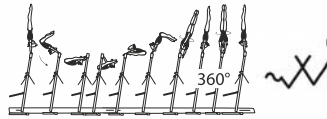
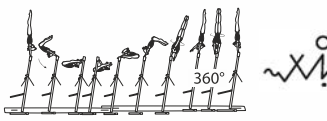
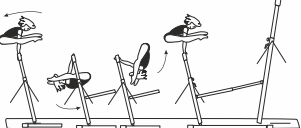


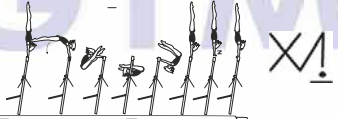
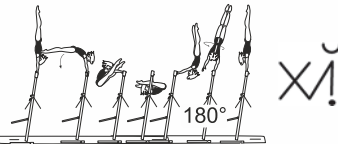
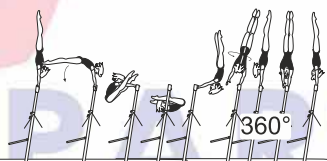

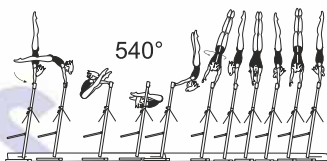

A	B	C	D	E	F/G
3.109	3.209	<p>3.309</p> <p>Swing bwd with free stoop or straddle vault and ½ turn (180°) over HB to hang</p> <p>مهتاب به استوپ یا استوپ پا باز به ادامه تاب</p>  <p>(Zhang / Volpi)</p> 	<p>3.409</p> <p>Swing bwd with ½ turn (180°) and straddle flight bwd over HB to catch HB</p> <p>مهتاب به استوپ بدن و پا باز به ادامه تاب</p>  	3.509	3.609
3.110	3.210	<p>3.310</p> <p>Giant circle fwd in L grip with piked or stretched body (L grip giant), also with ½ turn (180°) to hstd</p> <p>مهتاب دست مکعبی بدن باز یا با نیم دور چرخش در بالانس</p>  <p>مهتاب دست مکعبی بدن زاویه یا با نیم دور چرخش در بالانس</p>  <p>(Zaytseva)</p> 	<p>3.410</p> <p>Giant circle fwd in L grip with 1/1 turn (360°) to hstd</p> <p>مهتاب دست مکعبی با یک دور چرخش در بالانس</p>  	<p>3.510</p> <p>Giant circle fwd in L grip with initiation of 1/1 turn (360°) on 1 arm before hstd phase, completed to hstd, or Giant circle fwd in L grip with 1½ turn (540°) to hstd (any technique accepted)</p> <p>مهتاب دست مکعبی با یک دور چرخش با یک دست قبل از بالانس</p>  <p>مهتاب دست مکعبی با ۱/۵ دور چرخش در بالانس</p> 	3.610

۴- چرخشهای اشتالدری

4.000 — STALDER CIRCLES

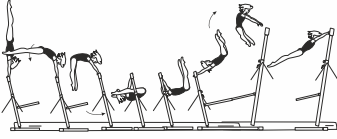


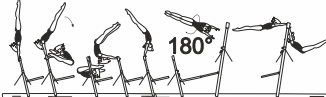

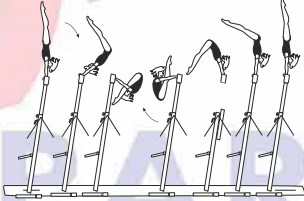
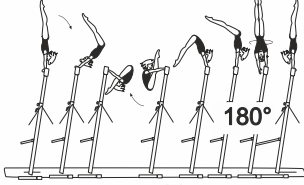
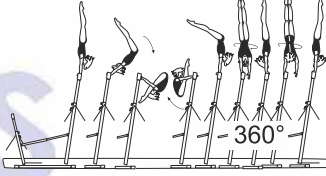
A	B	C	D	E	F/G
<p>4.101 Clear straddle circle fwd to clear support</p> <p>استرادل چرخ شکم جلو به استقرار</p>  	<p>4.201 Kip on HB, passing through clear straddle support – swing/press to hstd and ½ turn (180°) in hstd phase</p> <p>تاب به زاویه پا باز پرس به بالانس</p>  	<p>4.301</p>	<p>4.401 Stalder fwd to hstd, also with ½ turn (180°) to hstd</p> <p>اشتالدر به بالانس</p>   <p>اشتالدر به بالانس با نیم دور چرخش</p>  	<p>4.501 Stalder fwd with 1/1 turn (360°) to hstd</p> <p>اشتالدر با یک دور چرخش در بالانس</p>  	<p>4.601</p>
<p>4.102</p>	<p>4.202</p>	<p>4.302 Clear straddle circle bwd on HB with flight to clear support on LB</p> <p>استرادل بروی میله بلند چرخ عقب، رها کردن به میله کوتاه و ادامه به تاب</p>  	<p>4.402 Clear straddle circle bwd on HB with flight fwd to hstd on LB</p> <p>اشتالدر بروی میله بلند، رها کردن به میله کوتاه به بالانس</p>  	<p>4.502 Stalder bwd on HB with counter straddle - reverse hecht over HB to hang</p> <p>اشتالدر به تکاچف</p>   <p>(Ricna)</p> <p>Stalder bwd on HB with counter straddle reverse hecht over HB with ½ (180°) turn to hang in mixed L grip</p> <p>اشتالدر تکاچف با نیم دور چرخش به دست مکعبی یا میکس</p>   <p>(Derwael / Fenton)</p>	<p>4.602 Stalder bwd on HB with counter pike - reverse hecht over HB to hang</p> <p>اشتالدر به تکاچف زاویه</p>   <p>(Downie)</p>

4.000 — STALDER CIRCLES

A	B	C	D	E	F/G
<p>4.103 Clear straddle circle fwd in L grip to clear support</p> <p>استرادال پا باز دست مکعبی، چرخ به جلو و برگشت به حالت اولیه</p>  	<p>4.203</p>	<p>4.303</p>	<p>4.403 Stalder fwd in L grip to hstd, also with ½ turn (180°) to hstd</p> <p>اشتالدر دست مکعبی به بالانس یا با نیم دور چرخش</p>  <p>(White)</p> 	<p>4.503 Stalder fwd in L grip with 1/1 turn (360°) to hstd (any technique accepted)</p> <p>اشتالدر دست مکعبی با یک دور چرخش در بالانس (با هر تکنیکی)</p>  	<p>4.603</p>
<p>4.104 Clear straddle circle bwd to clear support</p> <p>استرادال پا باز، چرخ به عقب و برگشت به حالت اولیه</p>  	<p>4.204</p>	<p>4.304 Stalder bwd to hstd, also with hop-grip change in hstd phase or with ½ turn (180°) to hstd</p> <p>اشتالدر به بالانس</p>  <p>یا با هوپ و تغییر دستها در بالانس</p>  <p>یا با نیم دور چرخش در بالانس</p> 	<p>4.404 Stalder bwd with 1/1 turn (360°) to hstd</p> <p>اشتالدر با یک دور چرخش در بالانس</p>   <p>(Frederick)</p>	<p>4.504 Stalder bwd with 1½ turn (540°) to hstd</p> <p>اشتالدر با ۱/۵ دور چرخش در بالانس</p>  	<p>4.604</p>

۴- چرخشهای اشتالدری

4.000 — STALDER CIRCLES









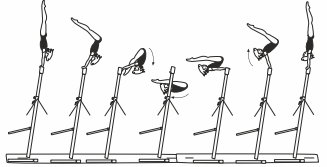

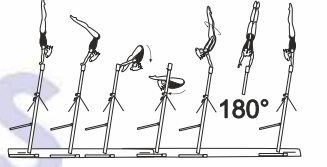

A	B	C	D	E	F/G
<p>4.105</p>	<p>4.205 Facing inward – Stalder bwd with release and counter movement fwd in flight to hang on HB اشتالدر بروی میله کوتاه رو به داخل ، رها کردن به میله بلند</p>  <p style="text-align: center;">XV</p>	<p>4.305 Facing inward – Stalder bwd with hecht flight to hang on HB اشتالدر بروی میله کوتاه رو به داخل ، رها کردن وارو به میله بلند</p>  <p style="text-align: center;">XW</p>	<p>4.405 Facing outward – Stalder bwd through hstd with flight to hang on HB اشتالدر بروی میله کوتاه رو به بیرون ، رها کردن به میله بلند</p>  <p style="text-align: center;">XV</p>	<p>4.505 Stalder bwd through hstd with flight and ½ turn (180°), to hang on HB اشتالدر بروی میله کوتاه،رها کردن با نیم دور چرخش به میله بلند</p>  <p style="text-align: center;">XV</p>	<p>4.605</p>
<p>4.106 Rear support – seat (pike) circle fwd to rear support استقرار میله پشت بدن،چرخ جلو بدن زاویه برگشت به حالت اول</p>  <p style="text-align: center;">⊙</p>	<p>4.206</p>	<p>4.306</p>	<p>4.406 Clear pike circle fwd to hstd, also with ½ turn (180°) to hstd اشتالدر زاویه یا با نیم دور چرخش در بالانس</p>  <p style="text-align: center;">V</p>  <p style="text-align: center;">V</p>	<p>4.506 Clear pike circle fwd with 1/1 turn (360°) to hstd اشتالدر زاویه با یک دور چرخش در بالانس</p>  <p style="text-align: center;">V</p>	<p>4.606</p>

4.000 — STALDER CIRCLES

A	B	C	D	E	F/G
<p>4.107 Rear support – seat (pike) circle bwd to rear support استقرار میله پشت بدن، چرخ عقب بدن زاویه برگشت به حالت اول</p>	<p>4.207</p>	<p>4.307</p>	<p>4.407 Clear pike circle bwd to hstd, also with ½ turn (180°) to hstd اشتالدر زاویه</p>	<p>4.507 Clear pike circle bwd with 1/1 turn (360°) to hstd. اشتالدر زاویه با یک دور چرخش به بالانس</p>	<p>4.607</p>
<p>4.108</p>	<p>4.208 Clear pike circle bwd on LB with counter flight to hang on HB اشتالدر زاویه بروی میله کوتاه روبه پارالل به میله بلند</p>	<p>4.308 Clear pike circle bwd on LB with hecht flight to hang on HB اشتالدر زاویه بروی میله کوتاه رو به پارالل وارو به میله بلند</p> <p>(Zgoba)</p>	<p>4.408</p>	<p>4.508 Clear pike circle bwd through hstd with flight to hang on HB, also with ½ turn (180°) اشتالدر زاویه بروی میله کوتاه پشت به پارالل، رها کردن به میله بلند</p> <p>(Komova)</p>	<p>4.608 Clear pike circle bwd with counter pike – reverse hecht over HB to hang اشتالدر زاویه بروی میله کوتاه به پارالل وارو به میله بلند</p>
				<p>4.508 Clear pike circle bwd with counter straddle (open hip before flight) – reverse hecht over HB to hang اشتالدر به تکاچف</p> <p>(Galante)</p>	<p>4.708 Clear pike circle bwd on LB with counter flight to hang on HB اشتالدر به تکاچف باز</p> <p>(Nemour)</p>

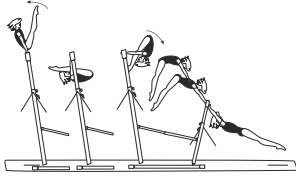

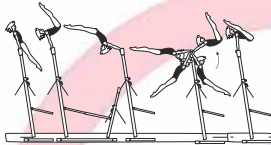





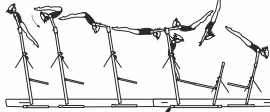





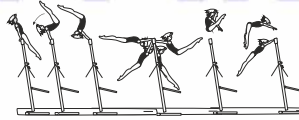

۵- چرخشها با کف پای جفت

5.000 — PIKE CIRCLES

A	B	C	D	E	F/G
<p>5.101 Rear support on LB or HB – seat (pike) circle fwd with straddle cut bwd to hang on same bar</p> <p>استقرار میله پشت بدن، چرخش بدن زاویه به درو طرفین و گرفتن همان میله</p>  	<p>5.201</p>	<p>5.301 Outer rear support on HB – fall bwd to inverted pike swing or seat (pike) circle fwd – straddle cut bwd with flight over LB to hang</p> <p>استقرار پشت به پارالل و میله پشت بدن چرخش بدن زاویه به عقب رها کردن به میله کوتاه</p>   <p>یا چرخش بدن زاویه به جلو رها کردن به میله کوتاه</p>   <p>Rear support on LB - seat (pike) circle fwd with straddle cut bwd and grip change to hang on HB.</p> <p>استقرار میله پشت بدن، چرخش بدن زاویه به جلو رها کردن به میله بلند</p>  	<p>5.401</p>	<p>5.501 Stoop in to Adler-seat (pike) circle fwd through clear extended support to finish in L grip (deviation up to 30° allowed), also with ½ turn (180°)</p> <p>آغوشقا</p>   <p>(Luo)</p> <p>آغوشقا با نیم دور چرخش</p>  	<p>5.601</p>

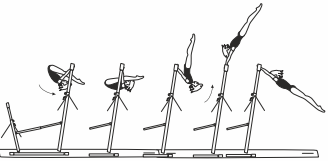

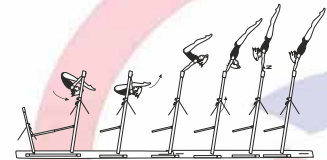

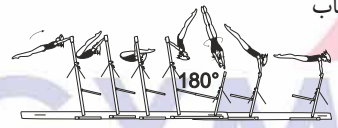





5.000 — PIKE CIRCLES

۵- چرخشها با کف پای جفت

A	B	C	D	E	F/G
<p>5.102</p>	<p>5.202</p> <p>Rear support on HB – seat circle bwd with release to hang on LB</p> <p>استقرار چرخش بدن زاویه به عقب ، رها کردن به میله کوتاه</p>  	<p>5.302</p> <p>Clear rear pike support on HB (legs together) – full circle swing bwd to finish in clear rear support on HB</p> <p>استقرار پرتاب به عقب، آفتاب شکسته به استقرار بدن زاویه</p>   <p>(Steinemann circle)</p>	<p>5.402</p> <p>Clear rear pike support on HB (legs together) – full circle swing bwd – continuing through clear rear pike support bwd over HB into hang</p> <p>استقرار پرتاب به عقب، آفتاب شکسته به چرخش کامل و استقرار بدن زاویه</p>   <p>(Mirgoradskaja)</p> <p>From hstd clear pike circle bwd to rear inverted pike support</p> <p>از آفتاب اشتالدر به آفتاب شکسته</p>  	<p>5.502</p> <p>Clear rear pike support on HB (legs together) – circle swing bwd and continue to salto bwd stretched between bars to clear support on LB</p> <p>circle swing bwd and ½ turn (180°) with flight to hstd on LB</p> <p>استقرار پرتاب به عقب، آفتاب شکسته به رها کردن وارو و گرفتن میله کوتاه</p>   <p>(Teza)</p> <p>استقرار پرتاب به عقب، آفتاب شکسته به رها کردن نیم دور چرخش و گرفتن میله کوتاه</p>  	<p>5.602</p>
<p>5.103</p>	<p>5.203</p>	<p>5.303</p> <p>Clear rear pike support (legs together) on HB – full circle swing bwd with stoop out bwd to hang on HB</p> <p>استقرار به پرتاب عقب آفتاب شکسته به زاویه سپس باز کردن بدن و ادامه تاب</p>   <p>(Li Li)</p>	<p>5.403</p> <p>Clear rear pike support (legs together) on HB – full circle swing bwd with counter flight bwd straddled</p> <p>استقرار به پرتاب عقب آفتاب شکسته تکاچف</p>   <p>(Li Li)</p>	<p>5.503</p>	<p>5.603</p>

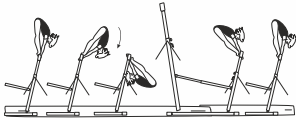

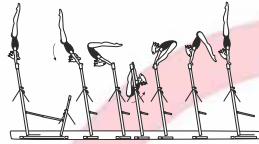

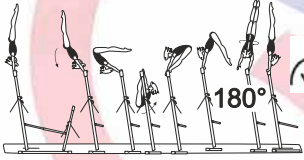




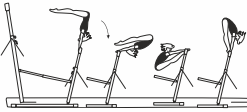

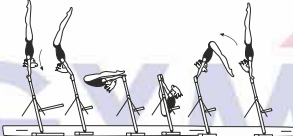

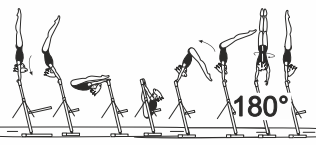

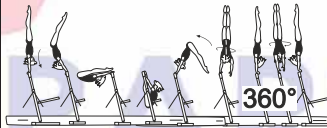

5.000 — PIKE CIRCLES

۵- چرخشها با کف پای جفت

A	B	C	D	E	F/G
<p data-bbox="85 252 412 359">5.104 <i>Underswing bwd (inverted pike swing), dislocate (Schleudern) to hang on HB</i></p> <p data-bbox="107 406 412 475">از بدن زاویه پا تودست به بالانس و ادامه به تاب</p>  		<p data-bbox="795 252 1142 331">5.304 <i>Schleudern to near hstd with hop-change to regular grip on HB</i></p> <p data-bbox="784 406 1142 475">از بدن زاویه پا تو دست به آغوشقا با هوپ تعویض دست به مهبتابی</p>   <p data-bbox="795 794 1131 896"><i>Stoop trough on HB, dislocate and release with ½ (180°) turn in flight between the bars to catch LB in hang</i></p> <p data-bbox="795 906 1142 1008">ازتاب بدن زاویه پا تو دست به باز کردن با نیم دور چرخش به میله کوتاه و ادامه تاب</p>   <p data-bbox="945 1264 1003 1295">(Alt)</p>	<p data-bbox="1160 252 1485 354">5.404 <i>Underswing bwd (inverted pike swing) on HB – dislocate with flight to hstd on LB</i></p> <p data-bbox="1176 375 1451 402"><i>also from stoop through etc...</i></p> <p data-bbox="1164 406 1496 513">پشت به پارالل پرتاب پا به عقب، بدن زاویه، باز کردن بدن و رها کردن به بالانس بروی میله کوتاه</p>   <p data-bbox="1227 774 1429 801">(Zuchold-Schleudern)</p> <p data-bbox="1153 906 1496 976">ازتاب بدن زاویه پا تو دست به باز کردن و بالانس بروی میله کوتاه</p>  	<p data-bbox="1505 252 1830 279">5.504</p>	<p data-bbox="1848 252 2172 279">5.604</p>

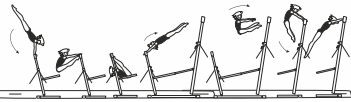

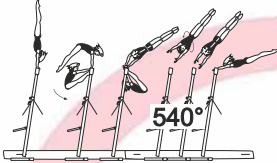

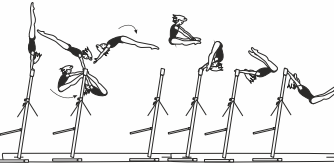



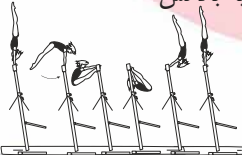
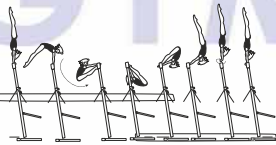
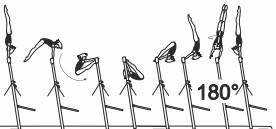


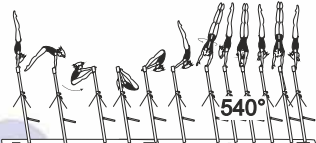

5.000 — PIKE CIRCLES

۵- چرخشها با کف پای جفت

A	B	C	D	E	F/G
<p>5.105 Sole circle forward (piked or straddle) کف پا جلو (زاویه یا پا باز)</p>  	<p>5.205</p>	<p>5.305 Pike sole circle fwd in reverse grip to hstd, also with ½ turn (180°) to hstd کف پا دست مهتابی از جلو به بالانس چرخش در بالانس</p>   <p>یا با نیم دور چرخش در بالانس</p>  	<p>5.405 Pike sole circle fwd in reverse grip with 1/1 turn (360°) to hstd کف پا دست مهتابی از جلو با یک دور چرخش در بالانس</p>   <p>(Hoefnagel)</p> 	<p>5.505</p>	<p>5.605</p>
<p>5.106 Sole circle forward in L grip (piked or straddle) کف پا دست مکعبی از جلو (زاویه یا باز)</p>  	<p>5.206</p>	<p>5.306 Pike sole circle fwd in L grip to hstd, also with ½ turn (180°) کف پا دست مکعبی از جلو به بالانس</p>   <p>یا با نیم درو چرخش</p>  	<p>5.406 Pike sole circle fwd in L grip with 1/1 turn (360°) to hstd کف پا دست مکعبی از جلو با یک دور</p>  	<p>5.506</p>	<p>5.606</p>

















5.000 — PIKE CIRCLES

۵- چرخشها با کف پای جفت

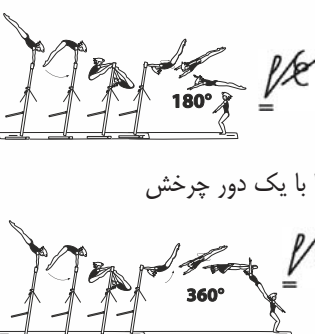
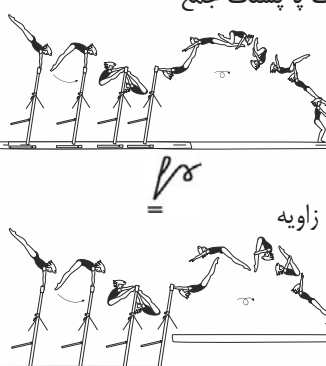
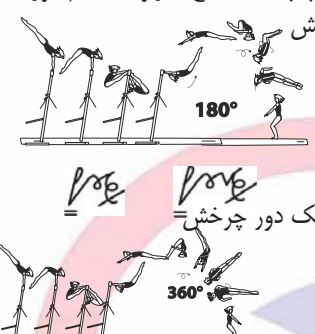


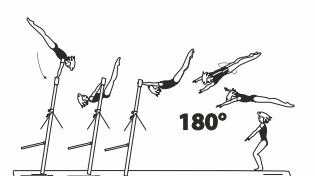



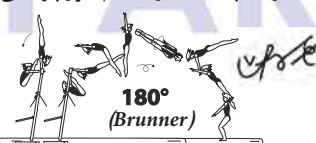


A	B	C	D	E	F/G
<p>5.107</p>	<p>5.207</p> <p>Underswing on LB (support of feet) with counter movement fwd in flight to hang on HB</p> <p>کف پا روی میله کوتاه رها کردن به میله بلند</p>  	<p>5.307</p> <p>Underswing on HB or LB with hand release and 1½ turn (540°) to hang</p> <p>کف پا با ۱/۵ دور چرخش به ادامه تاب</p>   <p>(Burda)</p>	<p>5.407</p>	<p>5.507</p>	<p>5.607</p> <p>Facing outward on HB – underswing with support of feet-counter salto fwd straddled to catch on HB</p> <p>کف پا به پشتک پا باز و ادامه به تاب</p>   <p>(Kim)</p>
<p>5.108</p> <p>Sole circle bwd (piked or straddle)</p> <p>کف پا عقب (زاویه یا پا باز)</p>  	<p>5.208</p>	<p>5.308</p> <p>Pike sole circle bwd to hstd, also with hop-grip change to reverse grip in hstd phase, also with ½ turn (180°)</p> <p>کف پا عقب به بالانس</p>  <p>یا با هوب، تعویض دست به مهتابی</p>  <p>یا با نیم دور چرخش در بالانس</p> 	<p>5.408</p> <p>Pike sole circle bwd with 1/1 turn (360°) to hstd</p> <p>کف عقب پا با یک دور چرخش در بالانس</p>  	<p>5.508</p> <p>Pike sole circle bwd with 1½ turn (540°) to hstd</p> <p>کف پا عقب با ۱/۵ دور چرخش در بالانس</p>   <p>(Lucke)</p>	<p>5.609</p>

5.000 — PIKE CIRCLES

۵- چرخشها با کف پای جفت

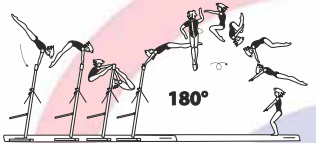
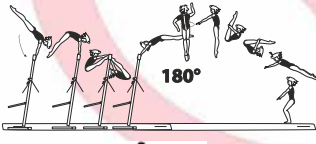

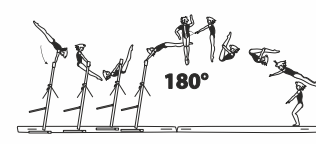

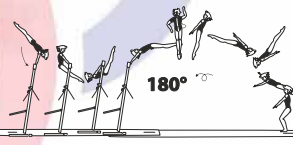
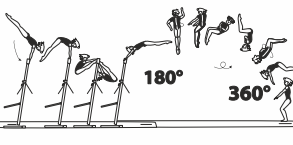
A	B	C	D	E	F/G
<p>5.109</p>	<p>5.209</p>	<p>5.309</p>	<p>5.409</p> <p>Inner front support on LB – pike sole circle bwd through hstd with flight to hang on HB</p> <p>کف پا عقب به بالانس، رها کردن به میله بلند</p>   <p>(Maloney)</p>	<p>5.509</p> <p>Facing outward on LB – pike sole circle bwd through hstd with flight and ½ turn (180°) or 1/1 turn (360°) to hang on HB</p> <p>کف پا عقب، رها کردن با نیم یا یک دور چرخش به میله بلند</p>  <p>(Van Leeuwen)</p>  <p>(Seitz)</p>	<p>5.609</p>
<p>5.110</p>	<p>5.210</p>	<p>5.310</p>	<p>5.410</p> <p>Pike sole circle bwd counter straddle-reverse hecht over HB to hang</p> <p>کف پا عقب به تکاچف</p>   <p>(Ray)</p> <p>Pike sole circle bwd with counter straddle hecht over HB with ½ turn (180°) to hang in mixed L grip</p> <p>کف پا عقب به تکاچف با نیم دور چرخش به میکس یا دست مکعبی</p>   <p>(Tweddle)</p>	<p>5.510</p> <p>Pike sole circle bwd counter pike hecht over HB to hang</p> <p>کف پا عقب به تکاچف زاویه</p>   <p>(Church)</p> <p>Pike sole circle bwd with counter pike hecht over HB with ½ turn (180°) to hang in mixed L grip</p> <p>کف پا عقب به تکاچف زاویه با نیم دور چرخش به میکس یا دست مکعبی</p>   <p>(Fenton)</p>	<p>5.610</p> <p>Pike sole circle bwd with counter stretched – reverse hecht in layout position over HB to hang</p> <p>کف پا عقب به تکاچف بدن باز</p>   <p>(Nabieva)</p> <p>Pike sole circle bwd with counter stretched – reverse hecht in layout position over HB, with ½ turn (180°) to hang in mixed L grip</p> <p>کف پا عقب به تکاچف بدن باز با نیم دور چرخش به میکس یا دست مکعبی</p>   <p>(Derwael)</p>

6.000 — DISMOUNTS

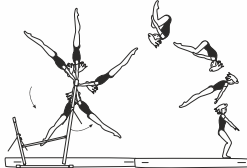
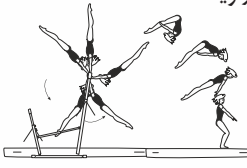
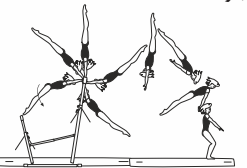
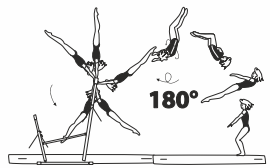
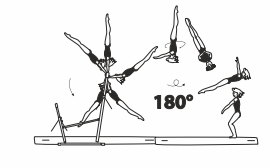
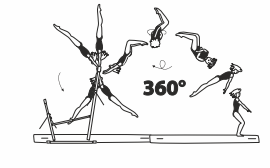
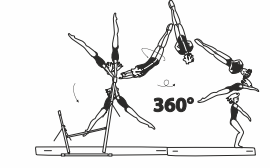
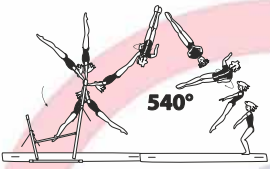
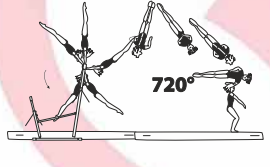
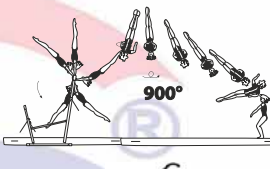
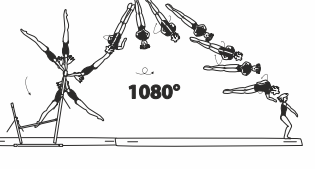
A	B	C	D	E	F/G
<p>6.101 From HB – underswing with ½ turn (180°) or 1/1 turn (360°) to stand کف پا پشتک جمع یا پرش با نیم دور چرخش</p>  <p>یا با یک دور چرخش</p>	<p>6.201 From HB – underswing with salto fwd tucked or piked کف پا پشتک جمع</p>  <p>یا زاویه</p>	<p>6.301 From HB – underswing with salto fwd tucked or piked with ½ turn (180°) or 1/1 turn (360°) کف پا پشتک جمع یا زاویه با نیم دور چرخش</p>  <p>یا یک دور چرخش</p>	<p>6.401 From HB – underswing with salto fwd tucked with 1½ turn (540°) کف پا پشتک جمع با ۱/۵ دور چرخش</p>  <p>From HB – underswing with salto fwd stretched with ½ turn (180°) کف پا پشتک باز با یک دور چرخش</p>  <p>(Moors)</p>	<p>6.501</p>	<p>6.601</p>
<p>6.102 From HB – clear underswing with ½ turn (180°) or 1/1 turn (360°) to stand چرخ شکم با نیم دور چرخش</p>  <p>یا یک دور چرخش</p>	<p>6.202</p>	<p>6.302 From HB – clear underswing with salto fwd tucked or piked; also with ½ turn (180°) چرخ شکم به پشتک جمع یا زاویه با نیم دور چرخش</p>  <p>(Plichta)</p> <p>Clear straddle circle with salto fwd tucked also with ½ turn (180°) اشتالدر به پشتک جمع یا با نیم دور چرخش</p>  <p>(Alt)</p>	<p>6.402 From HB – clear underswing with salto fwd tucked with 1/1 turn (360°) چرخ شکم به پشتک جمع با یک دور چرخش</p>  <p>Clear pike underswing to salto forward stretched with ½ turn (180°) اشتالدر به پشتک باز با نیم دور چرخش</p>  <p>180° (Brunner)</p> <p>From HB – clear straddle circle with salto fwd tucked with 1/1 turn (360°) اشتالدر به پشتک جمع یا با یک دور چرخش</p>  <p>360° (Petz)</p>	<p>6.502 From HB – clear underswing with salto fwd tucked with 1½ turn (540°) چرخ شکم به پشتک جمع با ۱/۵ دور چرخش</p> 	<p>6.602</p>

6.000 — DISMOUNTS

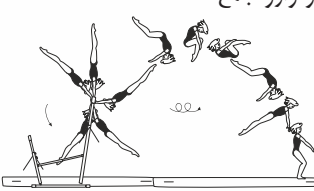
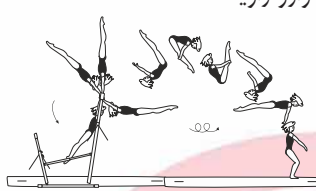

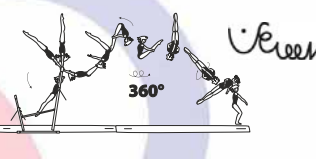
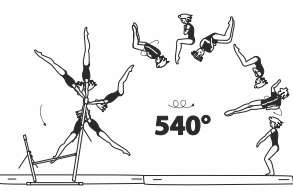
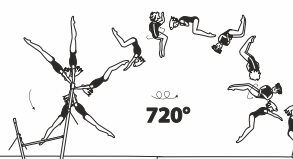
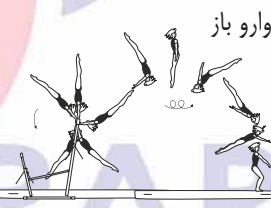
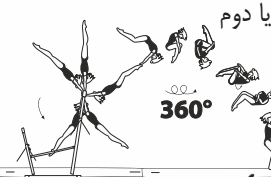
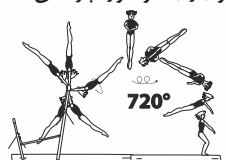
۶- فرودها

A	B	C	D	E	F/G
<p>6.103</p>	<p>6.203</p>	<p>6.303</p> <p>From HB – underswing with ½ or clear underswing with ½ turn (180°) to salto bwd tucked or piked کف پا با نیم دور چرخش وارو جمع</p>  <p>180°</p> <p><u>he</u> (Comaneci)</p> <p>کف پا با نیم دور چرخش وارو زاویه</p>  <p>180°</p> <p><u>hev</u></p> <p>چرخ شکم با نیم دور چرخش به وارو جمع</p>  <p>180°</p> <p><u>he</u></p> <p>چرخ شکم با نیم دور چرخش به وارو زاویه</p>  <p>180°</p> <p><u>hev</u></p>	<p>6.403</p> <p>From HB – underswing with ½ turn (180°) to salto bwd stretched کف پا با نیم دور چرخش وارو باز</p>  <p>180°</p> <p><u>he/</u></p> <p>From HB – clear underswing with ½ turn (180°) to salto bwd stretched چرخ شکم با نیم دور چرخش به وارو باز</p>  <p>180°</p> <p><u>he/</u> (Okino)</p> <p>From HB – underswing with ½ turn (180°) to salto bwd tucked with 1/1 turn (360°) کف پا با نیم دور چرخش وارو جمع با یک دور چرخش</p>  <p>180° 360°</p> <p><u>he/</u> (Kraeker)</p>	<p>6.503</p>	<p>6.603</p>

6.000 — DISMOUNTS

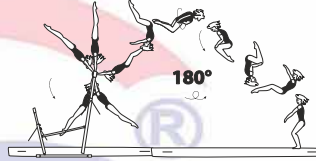
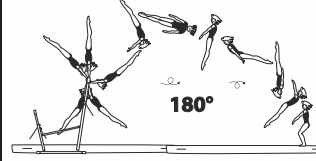
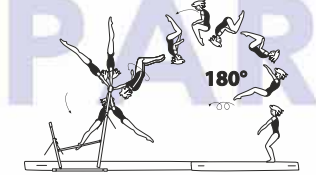
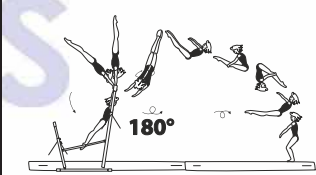
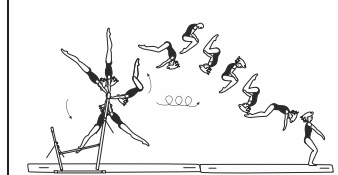
A	B	C	D	E	F/G
<p>6.104</p> <p>Swing fwd to salto bwd tucked, piked or stretched (flyaway)</p> <p>وارو جمع</p>  <p>وارو زاویه</p>  <p>وارو باز</p> 	<p>6.204</p> <p>Swing fwd to salto bwd tucked, or stretched with ½ turn (180°) or 1/1 turn (360°) (flyaway)</p> <p>وارو جمع با نیم دور چرخش</p>  <p>وارو باز با نیم دور چرخش</p>  <p>وارو جمع با یک دور چرخش</p>  <p>وارو باز با یک دور چرخش</p> 	<p>6.304</p> <p>Swing fwd to salto bwd stretched with 1½ turn (540°) or 2/1 turn (720°)</p> <p>وارو باز با ۱/۵ دور چرخش</p>  <p>وارو باز با دو دور چرخش</p> 	<p>6.404</p> <p>Swing fwd to salto bwd stretched with 2½ turn (900°)</p> <p>وارو باز با ۲/۵ دور چرخش</p>  <p>(Ji)</p>	<p>6.504</p> <p>Swing fwd to salto bwd stretched with 3/1 turn (1080°)</p> <p>وارو باز با سه دور چرخش</p>  <p>(Bar)</p>	<p>6.604</p>

6.000 — DISMOUNTS

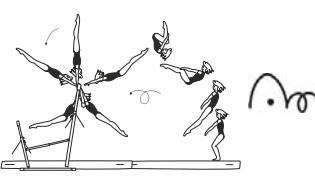
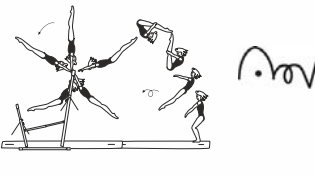
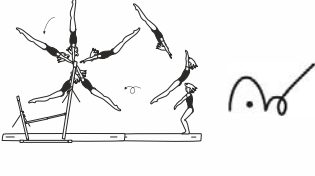

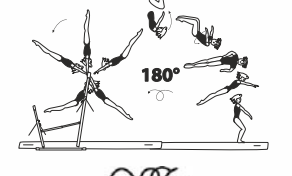
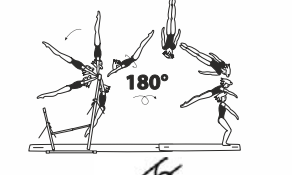
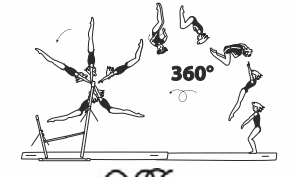
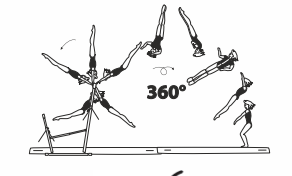
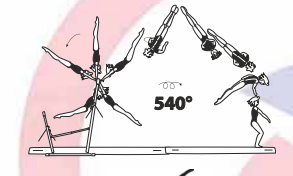
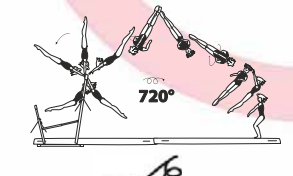
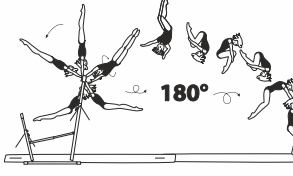
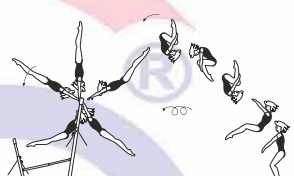
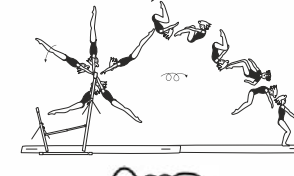
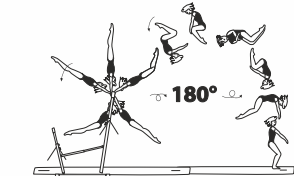
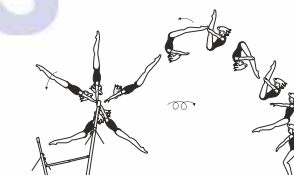
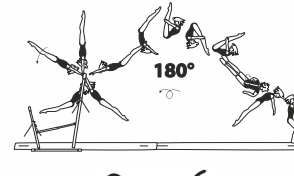
A	B	C	D	E	F/G
<p>6.105</p>	<p>6.205 Swing fwd to double salto bwd tucked دو وارو جمع</p>  <p>سین</p>	<p>6.305 Swing fwd to double salto bwd piked دو وارو زاویه</p>  <p>سین</p>	<p>6.405 Swing fwd to double salto bwd tucked or piked with 1/1 turn (360°) in first or second salto (Morio / Chusovitina) دو وارو جمع با یک دور چرخش در واروی اول یا دوم</p>  <p>360°</p> <p>دو وارو زاویه با یک دور چرخش در واروی اول یا دوم</p>  <p>360°</p>	<p>6.505 Swing fwd to double salto bwd tucked with 1½ turn (540°) دو وارو جمع با ۱/۵ دور چرخش</p>  <p>540°</p> <p>سین</p> <p>(Mustafina)</p>	<p>6.605 Swing fwd to double salto bwd tucked with 2/1 turn (720°) دو وارو جمع با دو دور چرخش</p>  <p>720°</p> <p>سین</p> <p>(Fabrichnova)</p>
<p>6.106</p>	<p>6.206</p>	<p>6.306</p>	<p>6.406 Swing fwd to double salto bwd stretched دو وارو باز</p>  <p>سین</p>	<p>6.506</p>	<p>6.606 Swing fwd to double salto bwd stretched with 1/1 turn (360°) in first or second salto دو وارو باز با یک دور چرخش در واروی اول یا دوم</p>  <p>360°</p> <p>سین</p> <p>سین</p> <p>6.706 Swing fwd to double salto bwd stretched with 2/1 turn (720°) دو وارو باز با دو دور چرخش</p>  <p>720°</p> <p>سین</p> <p>(Ray)</p>

۶- فرودها

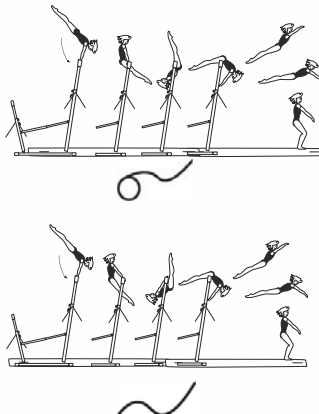
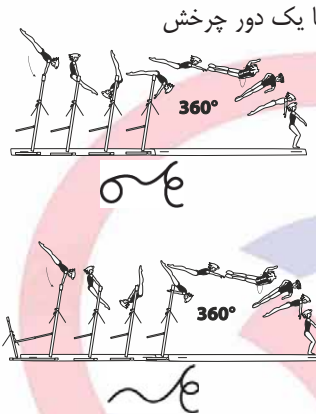
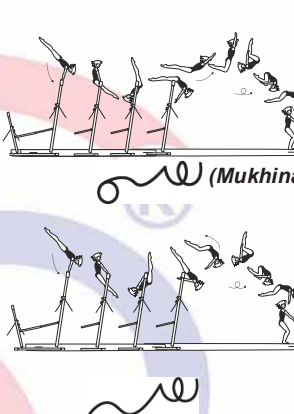
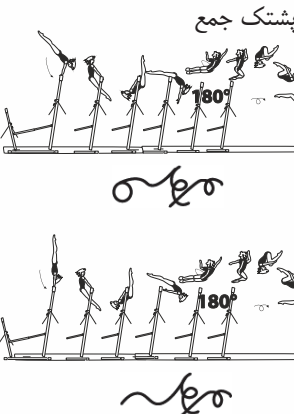
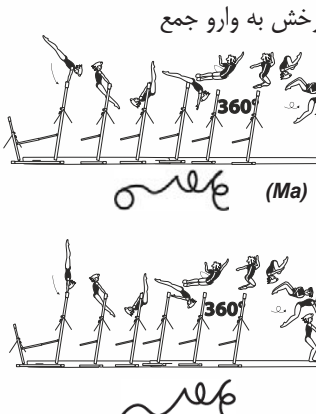
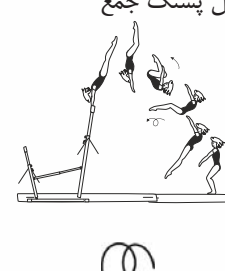

6.000 — DISMOUNTS

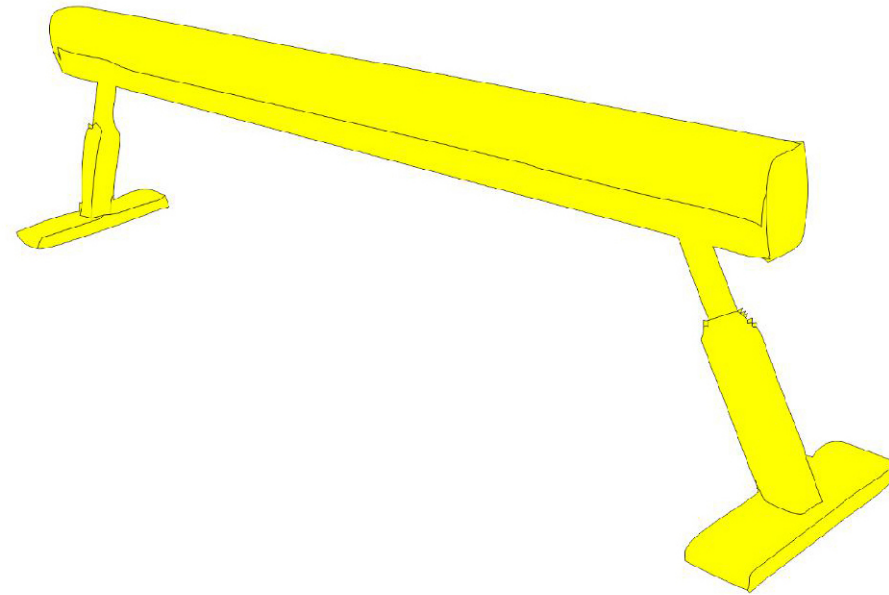
A	B	C	D	E	F/G
6.107	6.207	6.307	6.407	6.507	6.607
			<p>Swing fwd to salto bwd tucked with ½ turn (180°) – into salto fwd tucked</p> <p>وارو جمع نیم دور چرخش پشتک جمع</p>  <p>180°</p> <p>فونتن (Fontaine)</p>	<p>Swing fwd to salto bwd stretched with ½ turn (180°) – into salto fwd stretched</p> <p>وارو باز نیم دور چرخش پشتک باز</p>  <p>180°</p> <p>بلانکو (Blanco)</p>	
			<p>Swing fwd with ½ turn (180°) to double salto fwd tucked</p> <p>نیم دور چرخش به دو پشتک جمع</p>  <p>180°</p> <p>Uroon</p>	<p>Swing fwd with ½ turn (180°) to double salto fwd piked</p> <p>نیم دور چرخش به دو پشتک زاویه</p>  <p>180°</p> <p>Uroon (Giovannini / Li Ya)</p>	<p>6.707</p> <p>Swing fwd to triple salto bwd tucked</p> <p>سه وارو جمع</p>  <p>مگانی (Magaña)</p>

6.000 — DISMOUNTS

A	B	C	D	E	F/G
<p>6.108</p> <p>Swing bwd to salto fwd tucked, piked or stretched or clear straddle circle fwd on HB to salto fwd tucked</p> <p>پشتک جمع</p>  <p>پشتک زاویه</p>  <p>پشتک باز</p>  <p>کف پا به پشتک جمع</p> 	<p>6.208</p> <p>Swing bwd to salto fwd tucked or stretched with ½ turn (180°) or 1/1 turn (360°)</p> <p>پشتک جمع با نیم دور چرخش</p>  <p>پشتک باز با نیم دور چرخش</p>  <p>پشتک جمع با یک دور چرخش</p>  <p>پشتک باز با یک دور چرخش</p> 	<p>6.308</p> <p>Swing bwd to salto fwd stretched with 1½ turn (540°) or 2/1 turn (720°)</p> <p>پشتک باز با ۱/۵ دور چرخش</p>  <p>(Pechstein)</p> <p>پشتک باز با دو دور چرخش</p>  <p>From L grip, swing bwd, ½ (180°) turn, to double salto bwd tucked</p> <p>از دست مکعبی با نیم دور چرخش به دو واروی جمع</p>  <p>(Fan)</p>	<p>6.408</p> <p>Swing bwd to double salto fwd tucked</p> <p>دو پشتک جمع</p> 	<p>6.508</p> <p>Swing bwd to double salto fwd tucked with ½ turn (180°) also salto fwd with ½ turn (180°) into salto bwd tucked</p> <p>دو پشتک جمع</p>  <p>(Arai)</p> <p>پشتک جمع نیم دور چرخش وارو جمع</p>  <p>Swing bwd to double salto fwd piked</p> <p>دو پشتک زاویه</p>  <p>(Stewart)</p>	<p>6.608</p> <p>Swing bwd to double salto fwd piked with ½ turn (180°)</p> <p>دو پشتک زاویه با نیم دور چرخش</p>  <p>(Pentek)</p>

6.000 — DISMOUNTS

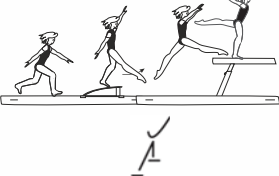
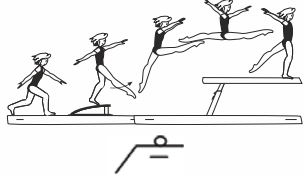


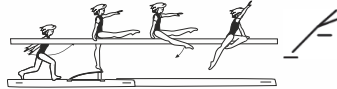

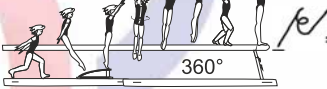

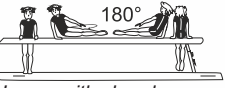

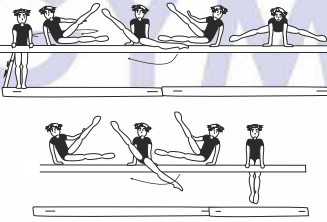
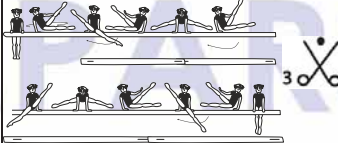

A	B	C	D	E	F/G
<p>6.109</p>	<p>6.209</p> <p>Hip circle bwd (also clear) on LB or HB – hecht</p> <p>چرخ شکم با فشار دست به بروشه با یک دور چرخش</p> 	<p>6.309</p> <p>Hip circle bwd (also clear) on LB or HB – hecht with 1/1 turn (360°)</p> <p>چرخ شکم با فشار دست به بروشه با یک دور چرخش</p> 	<p>6.409</p> <p>Hip circle bwd (also clear) on LB or HB – hecht with salto bwd tucked</p> <p>چرخ شکم با فشار دست به وارو جمع به پشتک جمع</p>  <p>(Mukhina)</p>	<p>6.509</p> <p>Hip circle bwd (also clear) on LB or HB – hecht with ½ turn (180°) to salto fwd tucked</p> <p>چرخ شکم با فشار دست نیم دور چرخش به پشتک جمع</p> 	<p>6.609</p> <p>Hip circle bwd (also clear) on LB or HB – hecht with 1/1 turn (360°) to salto bwd tucked</p> <p>چرخ شکم با فشار دست یک دور چرخش به وارو جمع</p>  <p>(Ma)</p>
<p>6.110</p>	<p>6.210</p> <p>On HB - salto fwd tucked</p> <p>رو به پارالل پشتک جمع</p> 	<p>6.310</p> <p>On HB – salto fwd piked or salto bwd tucked or piked (Delladio / Parolari)</p> <p>رو به پارالل پشتک زاویه</p> 	<p>6.410</p>	<p>6.510</p>	<p>6.610</p>




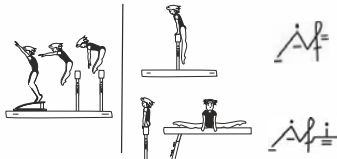


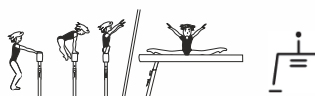

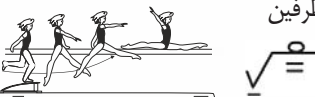



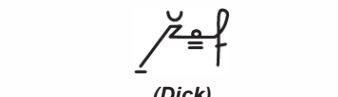
BALANCE BEAM Elements

حرکات چوب موازنه

1.000 — MOUNTS



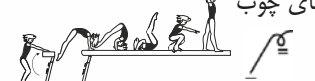

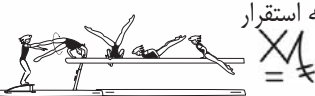
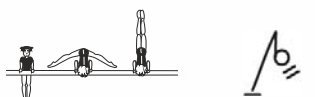

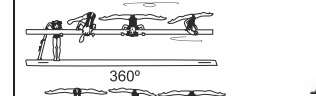
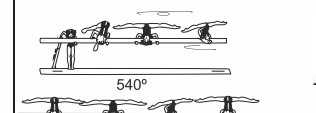
A	B	C	D	E	F/G
<p>1.101 (D) Leap - on landing must show arabesque position (leg min. at horizontal) پرش یکپا (حالت تعادلی نمایش داده شود و پای پشتی حداقل در حد افق)</p> 	<p>1.201 (D) Split leap (180°) پرش پا باز ابتدای چوب</p> 	<p>1.301</p>	<p>1.401 (D) Leap fwd with leg change (free leg swing to 45°) to cross split پرش زد ابتدای چوب</p> 	<p>1.501</p>	<p>1.601</p>
<p>(D) = To be counted as Dance element به عنوان حرکت ژیمناستیکی شناخته می شود</p>					
<p>1.102 (D) Thief vault – take-off from one leg – free leap over beam, one leg after another to rear support – 90° approach to beam, or Scissor leap over beam to cross sit on thigh – diagonal approach to beam پرش بروی موازنه درو تیکاف از یک پا-استقرار دستها در پشت پرش قیچی به نشستن بروی باسن- بطور مورب</p>  	<p>1.302 (D) Straight Jump with ½ turn (180°) in flight phase to stand جهش ساده با نیم دور چرخش در فاز پرواز</p> 	<p>1.402 (D) Jump with 1/1 turn (360°) in flight phase to stand – approach from end or diagonal to beam جهش با یک دور چرخش در فاز پرواز و ایستادن نزدیک به انتها یا مورب</p> 	<p>1.502</p>	<p>1.602</p>	
<p>1.103 Flank to rear support, also with ½ turn (180°) پرش ساده از پهلو (نیم جفتی) به استقرار یا با نیم دور چرخش</p>   <p>1.203 Jump with hand support, ¾ turn (270°) in support to cross sit on thigh پرش با حمایت دست با ¾ دور چرخش به نشستن بروی موازنه</p> 	<p>1.303 Two flying flairs دو توماس</p> 	<p>1.403 3 flying flairs سه توماس</p>  <p>(Homma)</p> <p>Two flank circles followed by leg "Flair" دو جفتی ادامه به توماس</p>  <p>(Baitova)</p>	<p>1.503</p>	<p>1.603</p>	

1.000 — MOUNTS

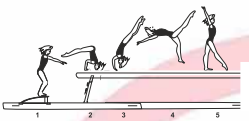



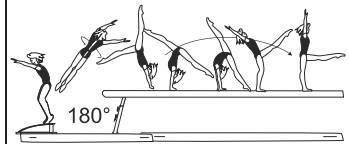

A	B	C	D	E	F/G
1.104	<p>1.204 (D)</p> <p>Jump with ½ turn (180°) to clear straddle support, or jump bwd through straddle position over the beam to front support, or to side split – 90° approach to beam</p> <p>جهش با نیم دور چرخش به استقرار استرادللی</p>  <p>پشت به موازنه - جهش جک درو</p> <p>طرفین عقب به استقرار یا نشستن پا باز</p> 	<p>1.304 (D)</p> <p>Straddle pike jump bwd over beam from round-off into immediate hip circle bwd – 90° approach to beam</p> <p>پیچ به جک درو طرفین عقب - بلافاصله به چرخ شکم</p>  	1.404	1.504	1.604
1.105 (D)	<p>1.205</p> <p>Jump with hand support to side split sit or straddle position (must show split without hands touching the beam as final position; in straddle position the trunk must touch the beam)</p> <p>جهش ساده به نشستن پا باز وسط</p>  <p>جهش ساده به پا باز وسط خوابیده</p>  <p>Jump or leap to cross split sit- diagonal approach to beam (with hand support)</p> <p>پرش پا باز قیچی به نشستن پا باز طرفین</p> 	<p>1.305 (D)</p> <p>Free jump to cross split sit take-off from two feet – diagonal approach to beam</p> <p>جهش پا باز به نشستن پا باز طرفین</p>  <p>Change leg leap to free cross split sit – diagonal approach to beam</p> <p>پرش پا باز قیچی و تعویض پا به نشستن پا باز طرفین</p> 	<p>1.405 (D)</p> <p>Leap with leg change and ½ turn (180°) away from beam to free cross split sit – diagonal approach to beam</p> <p>پرش پا باز قیچی با نیم دور چرخش به نشستن پا باز طرفین</p>  	1.505	1.605

1.000 — MOUNTS

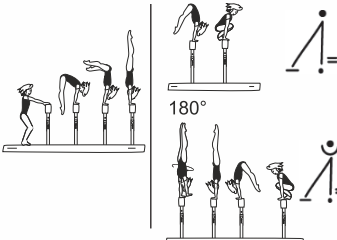
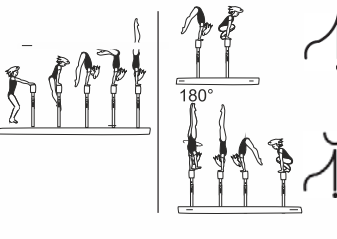
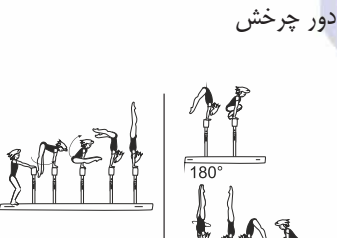
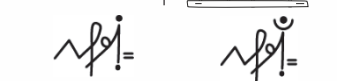
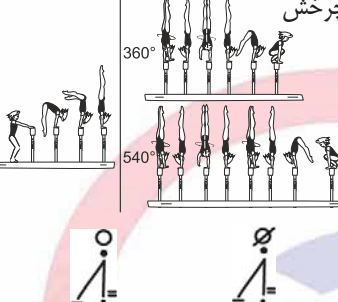
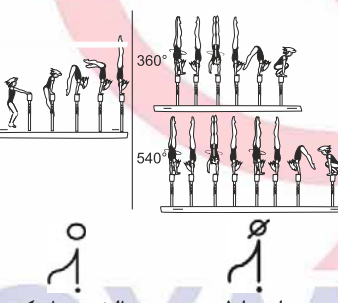
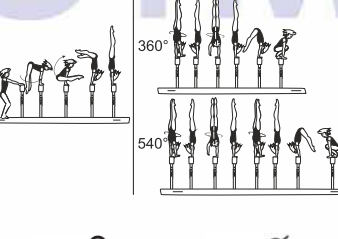

۱- شروعها

A	B	C	D	E	F/G
<p>1.106</p> <p>From side stand - squat or stoop through to rear support جهش پا تو دست بدن جمع به استقرار</p>  <p>جهش پا تو دست بدن زاویه به استقرار</p> 	<p>1.206</p>	<p>1.306</p>	<p>1.406</p>	<p>1.506</p>	<p>1.606</p>
<p>1.107</p>	<p>1.207</p> <p>Jump to roll fwd at end or middle of beam to sit position or tuck stand جهش غلت جلو به ایستادن در وسط یا انتهای چوب</p>  <p>Jump to clear straddle support on end of beam – swing bwd to roll fwd to sit position or tuck stand جهش به استرادل پشت پا به غلت جلو</p> 	<p>1.307</p>	<p>1.407</p>	<p>1.507</p>	<p>1.607</p>
<p>1.108</p> <p>Cartwheel with bending of both arms through chest stand to swing down جهش به چرخ و فلک دست خم و به استقرار</p>  <p>Stand at side of beam and jump to chest stand with both arms bent جهش به بالانس سینه با دستهای خم</p> 	<p>1.208</p> <p>Jump with 1/2 turn (180°) over shoulder to neck stand, 1/2 turn (180°) to chest stand جهش با نیم دور چرخش به بالانس با نیم دور چرخش به استقرار روی سینه</p> 	<p>1.308</p> <p>Jump with 1/2 turn (180°) over shoulder to neck stand, 1/1 or 1 1/2 turn (360° - 540°) to neck stand یک دور چرخش به استقرار بروی گردن</p>  <p>یا 1/5 دور چرخش به استقرار بروی گردن</p> 	<p>1.408</p>	<p>1.508</p>	<p>1.608</p>

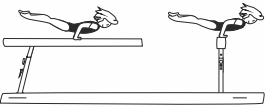
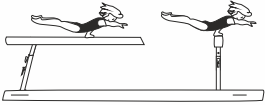
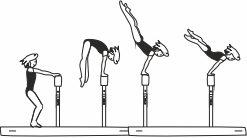

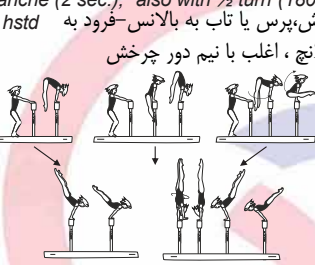
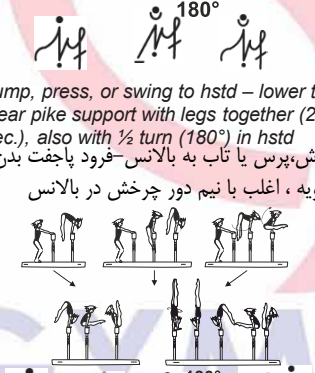
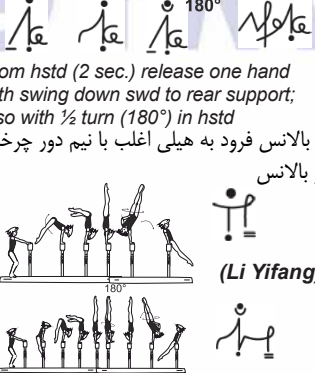
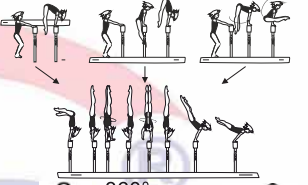


1.000 — MOUNTS

A	B	C	D	E	F/G
<p>1.109</p>	<p>1.209</p>	<p>1.309</p> <p>From cross stand facing end of beam – head kip</p> <p>جهش به اسکلیکا سر</p>  <p>L</p> <p>From cross stand facing end of beam – jump to hstd with hip angle (pike) to front walkover</p> <p>جهش به بالانس با بدن زاویه به قوس جلو</p>  <p>m</p> <p>From cross stand facing end of beam – jump to hstd with hip angle (pike) to handspring fwd with step-out or land on 2 feet</p> <p>جهش به نیم پشتک فرود یک پا</p>  <p>جهش به نیم پشتک</p> 	<p>1.409</p>	<p>1.509</p>	<p>1.609</p> <p>Round-off at end of beam – flic-flac with ½ turn (180°) and walkover fwd</p> <p>پیچ با نیم دور چرخش به قوس جلو</p>  <p>180°</p>  <p>(Dunn)</p>

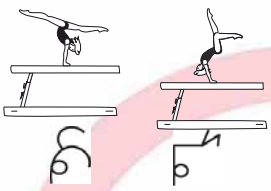
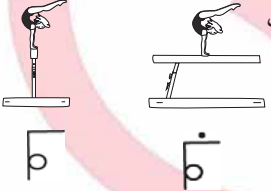
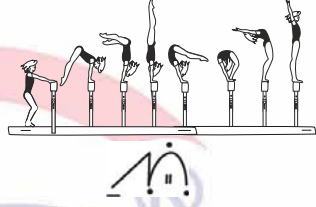
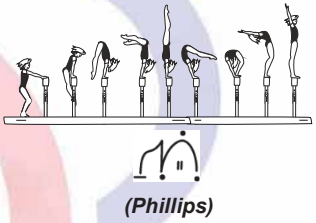
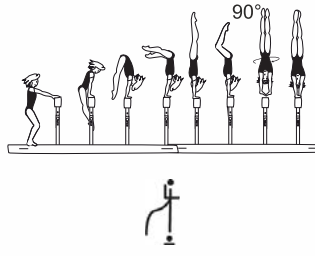
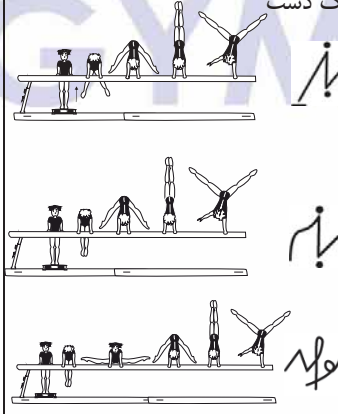
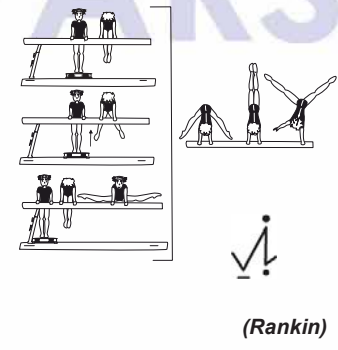
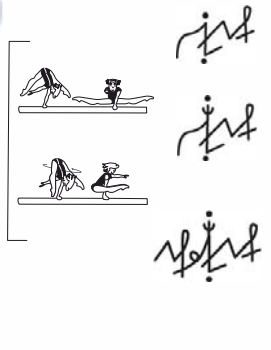
1.000 — MOUNTS

A	B	C	D	E	F/G
<p>1.110</p>	<p>1.210</p> <p>Jump, press, or swing to hstd (2 sec.) – lower to end position touching beam, also with ½ turn (180°) in hstd جهش به پرس بالانس فرود به چمباتمه یا نیم دور چرخش به چمباتمه</p>  <p>جهش پشت پا به پرس بالانس به نیم دور چرخش</p>  <p>جهش استرادل به پرس بالانس به نیم دور چرخش</p>  	<p>1.310</p> <p>Jump, press, or swing to cross or side hstd with 1/1 - 1½ turn (360° - 540°) – lower to end position touching beam جهش به پرس بالانس با یک یا ۱/۵ دور چرخش</p>  <p>جهش پشت پا به پرس بالانس با یک یا ۱/۵ دور چرخش</p>  <p>جهش استرادل به پرس بالانس با یک یا ۱/۵ دور چرخش</p>  	<p>1.410</p>	<p>1.510</p>	<p>1.610</p>

1.000 — MOUNTS

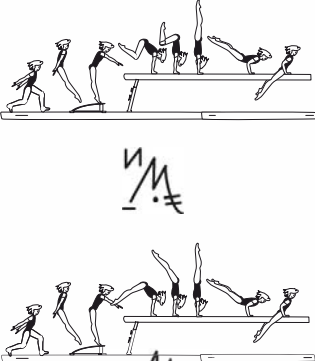

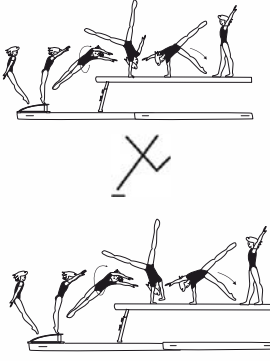

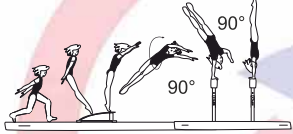
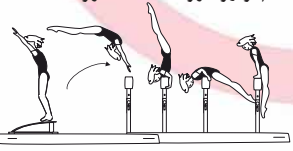
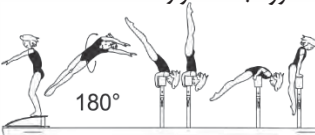
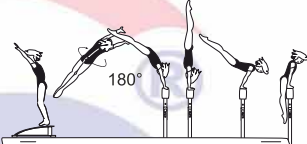

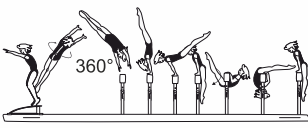

A	B	C	D	E	F/G
<p>1.111 <i>Planche with support on one or both bent arms (2 sec.), also legs in cross split position</i> پرچم دست خم یا یک دست در طول یا عرض چوب اغلب پا باز</p>  	<p>1.211 <i>Jump with bent hips to clear front support above horizontal minimum at 45° (planche) (2 sec.) - lower to optional end position</i> پرش بدن زاویه به پرچم در زاویه ۴۵ درجه بالای افق فرود به دلخواه (پلانچ)</p> 	<p>1.311 <i>Jump with stretched hips to planche (2 sec.) (Shushunova)</i> پرش بدن باز به پرچم یا پلانچ</p>  <p><i>Jump, press, or swing to hstd - lower to planche (2 sec.), also with 1/2 turn (180°) in hstd</i> پرش، پرس یا تاب به بالانس-فرود به پلانچ، اغلب با نیم دور چرخش</p>  <p><i>Jump, press, or swing to hstd - lower to clear pike support with legs together (2 sec.), also with 1/2 turn (180°) in hstd</i> پرش، پرس یا تاب به بالانس-فرود پا جفت بدن زاویه، اغلب با نیم دور چرخش در بالانس</p>  <p><i>From hstd (2 sec.) release one hand with swing down swd to rear support; also with 1/2 turn (180°) in hstd</i> از بالانس فرود به هیلی اغلب با نیم دور چرخش در بالانس</p> 	<p>1.411 <i>Jump, press or swing to hstd - 1/1 turn (360°) in hstd - lower to planche (2 sec.),</i> پرش، پرس یا تاب به بالانس با یک دور چرخش در بالانس - فرود به پلانچ</p>  <p><i>or to clear pike support with legs together (2 sec.)</i> یا فرود پا جفت بدن زاویه</p>  <p><i>Jump, press, or swing to hstd - 1/1 turn (360°) in hstd - release one hand with swing down swd to rear support</i> پرش، پرس یا تاب به بالانس - یک دور چرخش در بالانس فرود به هیلی</p> 	<p>1.511</p>	<p>1.611</p>

1.000 — MOUNTS

A	B	C	D	E	F/G
<p>1.112</p>	<p>1.212</p>	<p>1.312</p> <p>Hstd in cross position with large arch span, also piked with one leg vertical, other leg bent (2 sec.) - lower to optional end position</p> <p>بالانس پا باز یا کمر قوس کتف باز فرود اختیاری</p>  <p>Hstd with horizontal leg hold (2 sec.) - reverse planche in different variations - lower to optional end position</p> <p>پرچم (پلانچ) معکوس در طول یا عرض چوب</p> 	<p>1.412</p> <p>Jump or press to side hstd-walkover fwd to side stand on both legs</p> <p>جهش به بالانس فرود به قوس جلو و ایستادن بروی جفت پا</p>  <p>پرس به بالانس به قوس جلو و ایستادن</p>  <p>(Phillips)</p>	<p>1.512</p>	<p>1.612</p>
<p>1.113</p>	<p>1.213</p> <p>Press to side hstd, with bending - stretching of legs - hop with ¼ turn (90°) to cross hstd - lower to optional end position</p> <p>پرس بالانس پای خم یا راست هوپ با ربع دور چرخش فرود اختیاری</p> 	<p>1.313</p> <p>Jump, press, or swing to hstd shift weight to one arm hstd (2 sec.) - lower to optional end position</p> <p>جهش، پرس یا تاب به بالانس بروی یک دست</p> 	<p>1.413</p> <p>Jump or press on one arm to hstd lower to optional end position, also jump, press, or swing to hstd - shift weight to side hstd on one arm (2 sec.), lowering to clear straddle support on one arm, also with ¼ turn (90°)</p> <p>جهش یا پرس بروی یک دست به بالانس - اغلب جهش، پرس یا تاب به بالانس بروی یک دست فرود به استرادل بروی یک دست در عرض چوب یا با ربع دور چرخش در طول چوب</p>  <p>(Rankin)</p>	<p>1.513</p> 	<p>1.613</p>

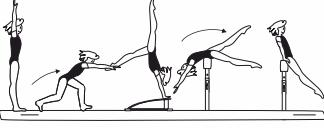
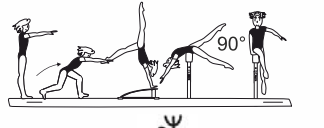
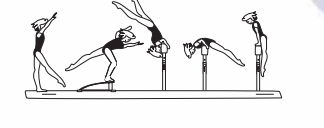
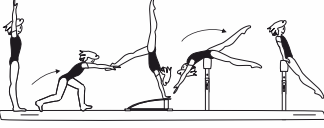
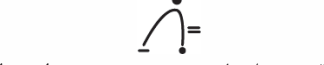
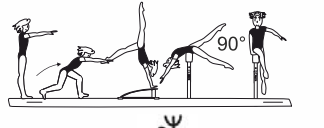
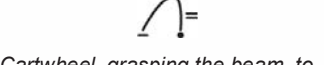
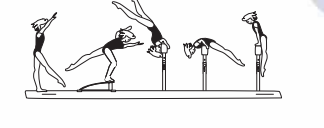




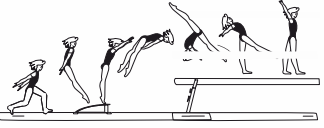

1.000 — MOUNTS

۱- شروعها

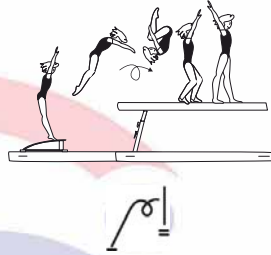
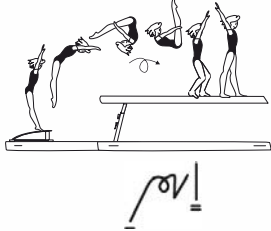

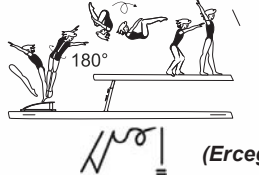
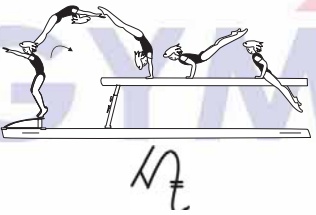
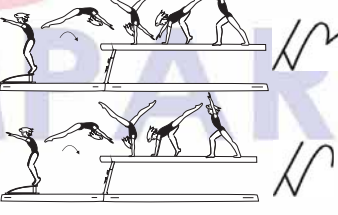
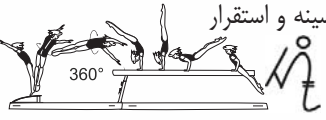
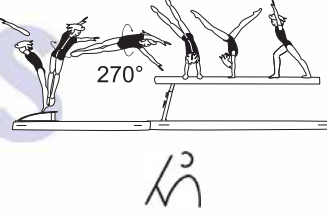
A	B	C	D	E	F/G
<p>1.114 Jump to hstd with bent or straight legs – lower to optional end position</p> <p>جهش با بالانس با پاهای خم یا کشیده فروود اختیاری</p>  	<p>1.214 Cartwheel on one or both arms</p> <p>چرخ و فلک با یک یا دو دست</p>  	<p>1.314 Jump with ¼ turn (90°) and extended hips through a momentary hstd on one arm with immediate ¼ turn (90°) and support on second arm to side hstd – lower to optional end position - 90° approach to beam</p> <p>جهش با ربع دور چرخش به بالانس بروی یک دست، ربع دور چرخش به بالانس روی دو دست فروود اختیاری</p>  <p>From rear stand (back towards beam), flic flac over beam to candle position, ending in front support</p> <p>پیچ نیم وارو بروی سینه فروود به استقرار</p>  <p>(Beukes)</p> <p>From rear stand (back towards beam), flic flac with ½ turn (180°) to candle position, ending in front support (grasping under the beam with both hands)</p> <p>پیچ با نیم دور چرخش به بالانس بروی سینه فروود به استقرار</p>  <p>(Soares)</p>	<p>1.414 Round-off in front of beam – jump with ½ twist (180°) to near side hstd – lower to optional position</p> <p>پیچ با نیم دور چرخش به بالانس فروود</p>   <p>(Gurova)</p>	<p>1.514 Round-off in front of beam – flic-flac with 1/1 twist (360°) to hip circle bwd</p> <p>پیچ با یک دور چرخش نیم وارو به</p>   <p>(Zamolodchikova)</p>	<p>1.614</p>

1.000 — MOUNTS

۱- شروعها

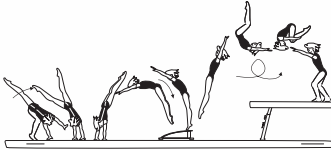
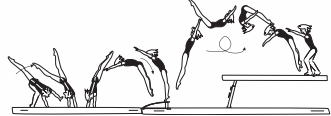

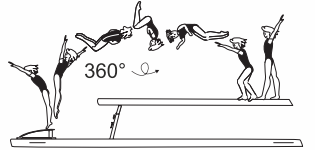
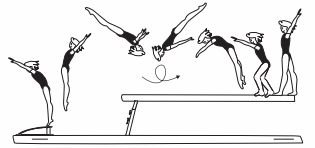
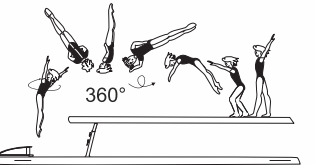
A	B	C	D	E	F/G
<p>1.115</p>  <p>قوس و فلک در عرض به استقرار</p>  <p>چرخ و فلک در عرض به استقرار</p> 	<p>1.215</p> <p>Handspring fwd with hand repulsion from springboard to rear support – or with ¼ turn (90°) to cross sit on thigh – 90° approach to beam</p> <p>قوس جلو از پیش تخته به استقرار</p>   <p>قوس جلو با نیم دور چرخش به استقرار</p>  <p>90°</p>  <p>Cartwheel, grasping the beam, to front support – 90° approach to beam</p> 	<p>1.315</p> <p>Free (aerial) walkover fwd to rear support – or with ¼ turn (90°) to cross sit on thigh – 90° approach to beam</p> <p>نیم پشتک بی دست به استقرار</p>   <p>نیم پشتک بی دست با نیم دور چرخش به استقرار</p>  <p>90°</p> 	<p>1.415</p>	<p>1.515</p>	<p>1.615</p> <p>Aerial walkover fwd to cross stand – approach from end of beam, take off from both feet</p> <p>جهش به نیم پشتک بی دست</p>  

1.000 — MOUNTS

A	B	C	D	E	F/G
<p>1.116</p>	<p>1.216</p>	<p>1.316</p>	<p>1.416</p> <p>Salto fwd tucked to stand – approach from end of beam</p> <p>پشتک جمع</p> 	<p>1.516</p> <p>Salto fwd piked to stand – approach from end of beam</p> <p>پشتک زاویه</p> 	<p>1.616</p> <p>Salto fwd tucked with ½ twist (180°)</p> <p>پشتک جمع با نیم دور چرخش</p>  <p>(Wong Hiu Ying Angel)</p> <p>1.716</p> <p>Round-off at end of beam – take off bwd with ½ turn (180°) – tucked salto fwd to stand</p> <p>پیچ با نیم دور چرخش پشتک جمع</p>  <p>(Erceg)</p>
<p>1.117</p>	<p>1.217</p>	<p>1.317</p> <p>Round-off at end of beam – flic-flac through hstd with swing down to cross straddle sit</p> <p>پیچ نیم وارو به افت سینه و استقرار</p> 	<p>1.417</p> <p>Round-off at end of beam – flic-flac through hstd – support on one or both arms – to stand</p> <p>پیچ نیم وارو با یک یا جفت پا</p>  <p>Round-off at end of beam – flic-flac with 1/1 twist (360°) into swing down to cross straddle sit</p> <p>پیچ یک دور چرخش نیم وارو به افت سینه و استقرار</p>  <p>(Tsavdaridou)</p>	<p>1.517</p> <p>Round-off at end of beam – flic-flac with ¾ twist (270°) to stand</p> <p>پیچ با ¾ دور چرخش نیم وارو</p> 	<p>1.617</p>

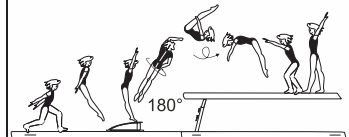
1.000 — MOUNTS

۱- شروعاتها

A	B	C	D	E	F/G
1.118	1.218	1.318	1.418	1.518	1.618
				<p>Round-off at end of beam – salto bwd tucked, piked or stretched with step-out to stand</p> <p>پیچ وارو</p>  <p>۱۶۱</p> <p>پیچ وارو زاویه</p>  <p>۱۶۲</p> <p>پیچ وارو باز یک پا</p>  <p>۱۶۳</p>	<p>Round-off at end of beam – salto bwd tucked with 1/1 twist (360°) to stand</p> <p>پیچ پشتک با یک دور چرخش</p>  <p>۱۶۴ (Garrison)</p> <p>Round-off at end of beam – salto bwd stretched to stand</p> <p>پیچ وارو باز</p>  <p>۱۶۵</p> <p>1.718</p> <p>Round-off at end of beam – salto bwd stretched with 1/1 twist (360°) to stand</p> <p>پیچ وارو باز با یک دور چرخش</p>  <p>۱۶۶</p>

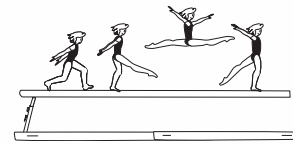
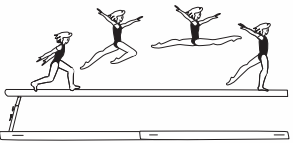
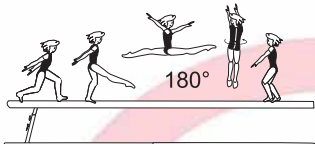

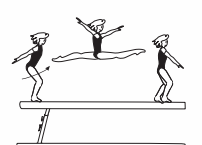
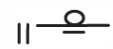


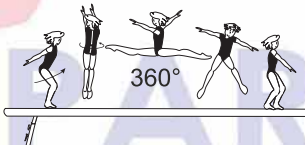

1.000 — MOUNTS

۱- شروعها

A	B	C	D	E	F/G
1.119	1.219	1.319	1.419	1.519	1.619
					<p>Jump fwd with ½ twist (180°) – salto bwd piked to stand جهش با نیم دور چرخش به وارو زاویه</p> 
					

2.000 — GYMNASTIC LEAPS, JUMPS AND HOPS

۲- پرشها، جهشها و هویپهای ژیمناستیک

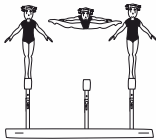
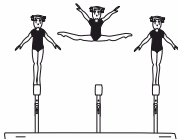
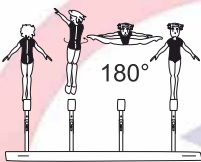
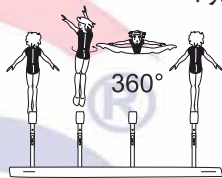
A	B	C	D	E	F/G
<p>2.101 Split leap fwd (leg separation 180°) پرش پا باز</p>  <p>پرش آهو</p> 	<p>2.201</p>	<p>2.301 Split leap fwd with ½ turn (180°) پرش پا باز با نیم دور چرخش</p>  	<p>2.401</p>	<p>2.501</p>	<p>2.601</p>
<p>2.102</p>	<p>2.202 Split jump (leg separation 180°) from cross position جهش پا باز</p>  	<p>2.302 Split jump with ½ turn (180°) from cross position جهش پا باز با نیم دور چرخش</p>  	<p>2.402 Split jump with 1/1 turn (360°) from cross position جهش پا باز با یک دور چرخش</p>  	<p>2.502</p>	<p>2.602</p>

Jumps from side position finishing in cross position, or vice versa – consider as elements performed in cross position (additional 90° does not make element different)

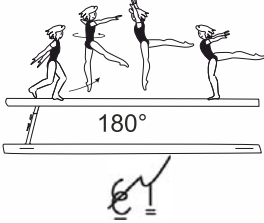
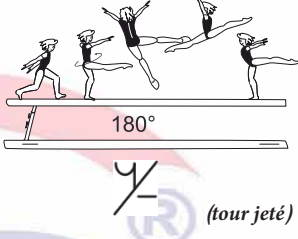
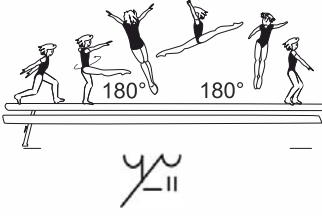
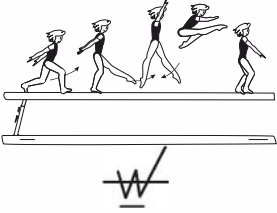
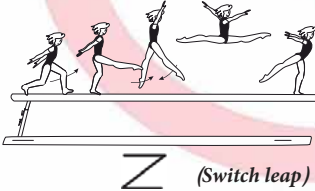
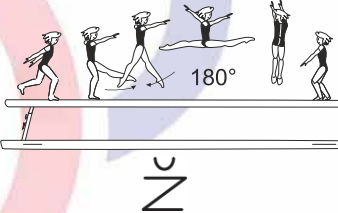
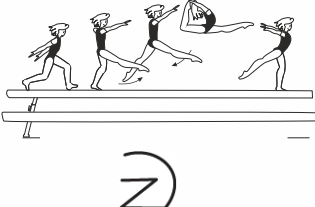
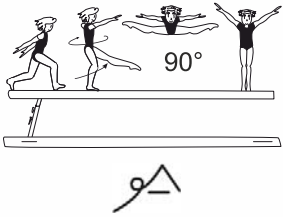
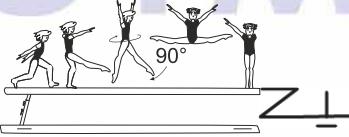
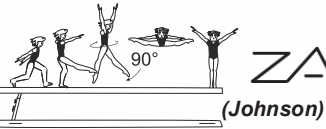
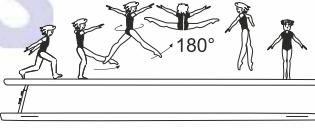
جهش از پهلو به طول چوب یا برعکس به عنوان یک حرکت در طول چوب شناخته می شود (چرخش ۹۰ درجه اضافه به عنوان حرکت متفاوت محسوب نمی شود)

2.000 — GYMNASTIC LEAPS, JUMPS AND HOPS

۲- پرشها، جهشها و هویپهای ژیمناستیک

A	B	C	D	E	F/G
<p>2.103</p>	<p>2.203</p> <p>Straddle pike jump (both legs above horizontal), or side split jump from cross position</p> <p>جهش جک زاویه در طول چوب</p>   <p>جهش پا باز در طول چوب</p>	<p>2.303</p> <p>Straddle pike jump with 1/2 turn (180°) from cross position</p> <p>جهش جک زاویه با نیم دور چرخش در طول چوب</p> 	<p>2.403</p> <p>Straddle pike with 1/1 turn (360°) from cross position</p> <p>جهش جک زاویه با یک دور چرخش در طول چوب</p> 	<p>2.503</p>	<p>2.603</p> <div data-bbox="1608 406 2056 730" style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>(*): Elements in the same box with an asterisk (*) receive credit only once in chronological order</p> <p>(*): حرکات در خانه یکسان با علامت (*) فقط یک بار به ترتیب اجرا مشکلی را دریافت خواهند کرد</p> </div> <div data-bbox="1496 976 2078 1356" style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>Jumps from side position finishing in cross position, or vice versa – consider as elements performed in cross position (additional 90° does not make element different)</p> <p>جهش از پهلو به طول چوب یا برعکس به عنوان یک حرکت در طول چوب شناخته می شود (چرخش ۹۰ درجه اضافه به عنوان حرکت متفاوت محسوب نمی شود)</p> </div>

2.000 — GYMNASTIC LEAPS, JUMPS AND HOPS

A	B	C	D	E	F/G
2.104	<p>2.204</p> <p><i>Fouetté hop with ½ turn (180°) to land in arabesque (free leg above horizontal)</i> پرش هوب با نیم دور چرخش فرود (بحالت تعادلی پای آزاد بالای افق)</p> 	2.304	<p>2.404</p> <p><i>Fouetté hop with leg change to cross split (leg separation 180°)</i> پرش توقزه</p> 	<p>2.504</p> <p><i>Tour jeté with additional ½ turn (180°)</i> پرش توقزه با نیم دور چرخش</p> 	2.604
2.105	<p>2.205</p> <p><i>Stride leap fwd with change of legs to wolf position (hip angle at 45°)</i> پرش قیچی تپانچه</p> 	<p>2.305</p> <p><i>Leap fwd with leg change (free leg swing to 45°) to cross split (180° separation < after leg change)</i> پرش قیچی پا باز (زد)</p> 	<p>2.405</p> <p><i>Switch leap with ½ turn (180°)</i> پرش زد با نیم دور چرخش</p> 	<p>2.505</p> <p><i>Switch leap to ring position (leg separation 180°)</i> پرش زد حلقه</p> 	2.605
2.106	<p>2.206</p> <p><i>Leap with ¼ turn (90°) into straddle pike position (both legs above horizontal), to land on one or both feet</i> پرش پا باز با ربع دور چرخش به جک هر دو پا بالای خط افق فرود به روی یک یا هر دو پا</p> 	<p>2.306</p> <p><i>Leap fwd with leg change and ¼ turn (90°) to side split (180°) or straddle pike position</i> پرش زد پا باز</p>  <p>پرش زد جک (جانسون)</p> 	<p>2.406</p>	<p>2.506</p> <p><i>Johnson with additional ½ turn (180°)</i> جانسون با نیم دور چرخش</p> 	2.606

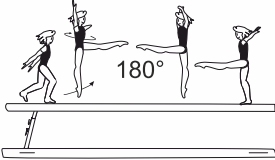

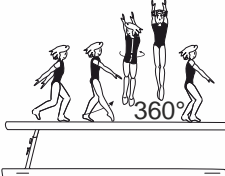

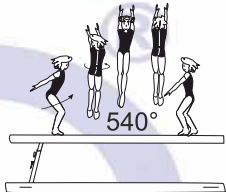

2.000 — GYMNASTIC LEAPS, JUMPS AND HOPS

۲- پرشها، جهشها و هویبهای ژیمناستیک

A	B	C	D	E	F/G
<p>2.107</p> <p>Pike jump from cross position (hip <90°)</p> <p>جهش جک جفت</p> <p> ∇</p>	<p>2.207</p> <p>Pike jump from cross position with ½ turn (180°)</p> <p>جهش جک جفت با نیم دور چرخش</p> <p>180°</p> <p> ∇</p>	<p>2.307</p>	<p>2.407</p> <p>Pike jump from cross position with 1/1 turn (360°)</p> <p>جهش جک جفت با یک دور چرخش</p> <p>360°</p> <p> ∇</p>	<p>2.507</p>	<p>2.607</p> <div style="border: 2px solid black; padding: 10px;"> <p>Jumps from side position finishing in cross position, or vice versa – consider as elements performed in cross position (additional 90° does not make element different)</p> <p>جهش از پهلو به طول چوب یا برعکس به عنوان یک حرکت در طول چوب شناخته می شود (چرخش ۹۰ درجه اضافه به عنوان حرکت متفاوت محسوب نمی شود)</p> </div>
<p>2.108 (*)</p> <p>Sissone (leg separation 180° on the diagonal / 45° to the floor) take off from both feet, land on one foot</p> <p>جهش سیزن</p> <p> √</p> <p>Stag jump (leg separation 180°)</p> <p>جهش آهو</p> <p> ∇</p>	<p>2.208 (*)</p> <p>Sissone to ring position (rear foot at head height, body arched and head dropped bwd, leg separation 180°) to land on one foot, or stag-ring jump</p> <p>جهش حلقه</p> <p> √</p> <p>جهش آهو حلقه</p> <p> √</p>	<p>2.308</p> <p>Jump with upper back arch and head release with feet to head height/closed ring (Sheep jump)</p> <p>جهش جمع حلقه</p> <p> W</p>	<p>2.408 (*)</p> <p>Split jump to ring position (leg separation 180°) to land on two feet</p> <p>جهش پا باز حلقه</p> <p> √</p> <p>Split ring leap (leg separation 180°)</p> <p>پرش پا باز حلقه</p> <p> √</p> <p>Jump to cross over split with body arched and head dropped bwd</p> <p>جهش یانگ بو</p> <p> √ (Yang-Bo)</p>	<p>2.508</p>	<p>2.608</p> <div style="border: 2px solid black; padding: 10px;"> <p>(*) Elements in the same box with an asterisk (*) receive credit only once in chronological order</p> <p>(*) حرکات در خانه یکسان با علامت (*) فقط یک بار به ترتیب اجرا مشکلی را دریافت خواهند کرد</p> </div>

2.000 — GYMNASTIC LEAPS, JUMPS AND HOPS

۲- پرشها، جهشها و هوپهای ژیمناستیک

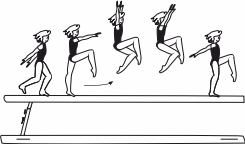



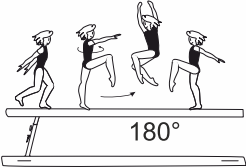



A	B	C	D	E	F/G
<p>2.109</p>	<p>2.209 (*)</p> <p>Hop with ½ turn (180°) free leg extended at horizontal throughout</p> <p>هوپ با نیم دور چرخش پای کشیده در امتداد افق</p>  <p>180°</p>  <p>Stretched jump/hop with 1/1turn (360°) from cross position</p> <p>پرش ساده با یک دور چرخش</p>  <p>360°</p> 	<p>2.309</p>	<p>2.409</p> <p>Stretched jump/hop with 1½ turn (540°) from cross position</p> <p>جهش ساده با ۱/۵ دور چرخش</p>  <p>540°</p> 	<p>2.509</p>	<p>2.609</p>

(*) Elements in the same box with an asterisk (*) receive credit only once in chronological order

(*) حرکات در خانه یکسان با علامت (*) فقط یک بار به ترتیب اجرا مشکلی را دریافت خواهند کرد

2.000 — GYMNASTIC LEAPS, JUMPS AND HOPS

۲- پرشها، جهشها و هویپهای ژیمناستیکی

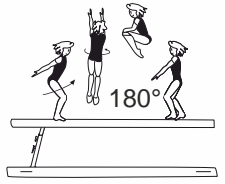

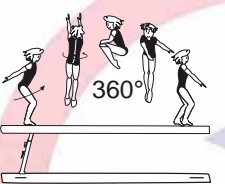



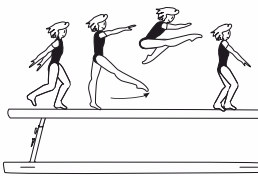

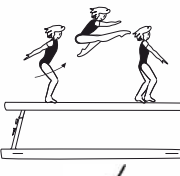

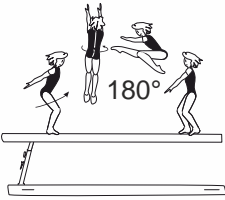

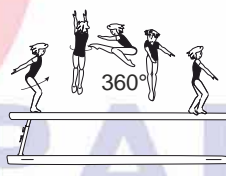

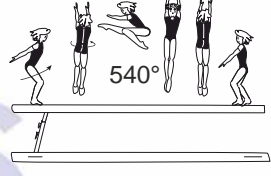

A	B	C	D	E	F/G
<p>2.110 (*) Cat leap (knees above horizontal alternately) پرش گربه (زانو بالای افق)</p>   <p>Scissors leap forward (legs above horizontal) پرش قیچی (پاها بالای افق)</p>  	<p>2.210 Cat leap with ½ turn (180°) پرش گربه با نیم دور چرخش</p>  	<p>2.310 Cat leap with 1/1 turn (360°) پرش گربه با یک دور چرخش</p>  		<p>2.510</p>	<p>2.610</p>

(*) Elements in the same box with an asterisk (*) receive credit only once in chronological order

(*) حرکات در خانه یکسان با علامت (*) فقط یک بار به ترتیب اجرا مشکلی را دریافت خواهند کرد

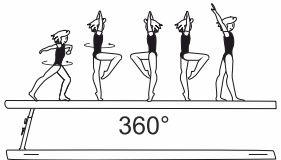
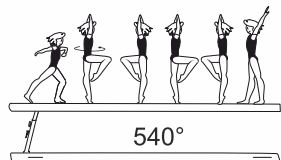
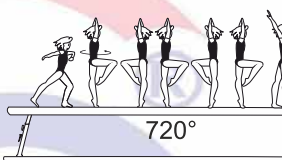
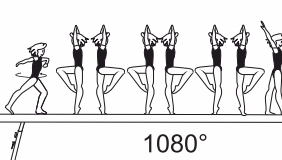
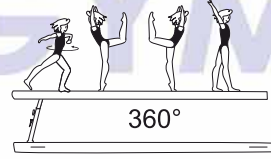
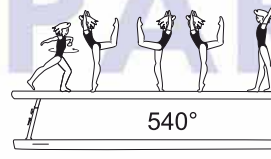
2.000 — GYMNASTIC LEAPS, JUMPS AND HOPS

۲- پرشها، جهشها و هویپهای ژیمناستیک

A	B	C	D	E	F/G
<p>2.111</p>	<p>2.211</p> <p>Tuck hop or jump with ½ turn (180°) from cross position (hip & knee angle at 45°)</p> <p>جهش پا جمع با نیم دور چرخش</p>  <p>180°</p> 	<p>2.311</p> <p>Tuck hop or jump with 1/1 turn (360°) from cross position</p> <p>جهش پا جمع با یک دور چرخش</p>  <p>360°</p> 	<p>2.411</p> <p>Tuck hop or jump with 1½ turn (540°) from cross position</p> <p>جهش پا جمع با ۱/۵ دور چرخش</p>  <p>540°</p> 	<p>2.511</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>Jumps from side position finishing in cross position, or vice versa – consider as elements performed in cross position (additional 90° does not make element different)</p> <p>جهش از پهلو به طول چوب یا برعکس به عنوان یک حرکت در طول چوب شناخته می شود (چرخش ۹۰ درجه اضافه به عنوان حرکت متفاوت محسوب نمی شود)</p> </div>	<p>2.611</p>
<p>2.112 (*)</p> <p>Wolf hop or jump from cross position (hip angle at 45°, knees together)</p> <p>پرش تپانچه</p>   <p>جهش تپانچه</p>  	<p>2.212</p> <p>Wolf hop or jump with ½ turn (180°) from cross position</p> <p>جهش تپانچه با نیم دور چرخش</p>  <p>180°</p> 	<p>2.312</p>	<p>2.412</p> <p>Wolf hop or jump with 1/1 turn (360°) from cross position</p> <p>جهش تپانچه با یک دور چرخش</p>  <p>360°</p> 	<p>2.512</p> <p>Wolf hop or jump with 1½ turn (540°) from cross position</p> <p>جهش تپانچه با ۱/۵ دور چرخش</p>  <p>540°</p> 	<p>2.612</p>

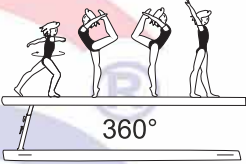

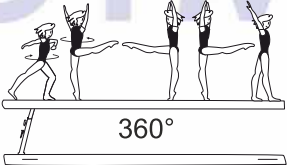

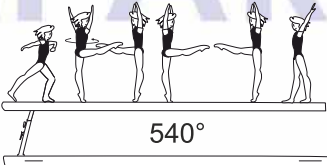

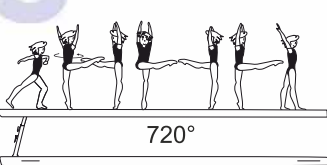

۳- چرخشها

3.000 — GYMNASTIC TURNS

A	B	C	D	E	F/G
<p>3.101 1/1 turn (360°) on one leg – free leg optional below horizontal چرخش روی سینه پا یک دور – پای آزاد زیر خط افق</p>  <p style="text-align: center;">360°</p> <p style="text-align: center;">○</p>	<p>3.201 1½ turn (540°) on one leg – free leg optional below horizontal چرخش روی سینه پا ۱/۵ دور – پای آزاد زیر خط افق</p>  <p style="text-align: center;">540°</p> <p style="text-align: center;">∅</p>	<p>3.301</p>	<p>3.401 2/1 turn (720°) on one leg – free leg optional below horizontal چرخش روی سینه پا دو دور – پای آزاد زیر خط افق</p>  <p style="text-align: center;">720°</p> <p style="text-align: center;">⊗</p>	<p>3.501 3/1 turn (1080°) on one leg – free leg optional below horizontal چرخش روی سینه پا سه دور – پای آزاد زیر خط افق</p>  <p style="text-align: center;">1080°</p> <p style="text-align: center;">⊗ (Okino)</p>	<p>3.601</p>
<p>3.102</p>	<p>3.202</p>	<p>3.302 1/1 turn (360°) on one leg in back attitude, thigh of free leg at horizontal, throughout turn چرخش روی سینه پا ۱/۵ دور چرخش ران پای آزاد عقب و در سطح افق در طول چرخش</p>  <p style="text-align: center;">360°</p> <p style="text-align: center;">♫</p>	<p>3.402 1½ turn (540°) on one leg in back attitude, thigh of free leg at horizontal, throughout turn چرخش روی سینه پا ۱/۵ دور چرخش، ران پای آزاد عقب و در سطح افق در طول چرخش</p>  <p style="text-align: center;">540°</p> <p style="text-align: center;">♫</p>	<p>3.502</p>	<p>3.602</p>

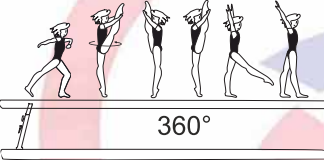

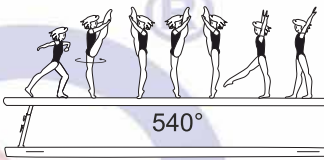

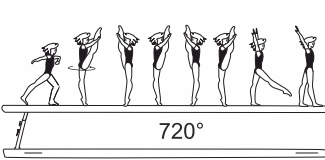

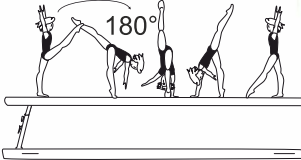

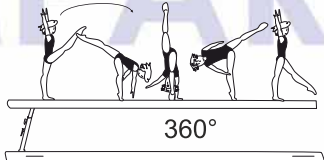

3.000 — GYMNASTIC TURNS

۳- چرخشها

A	B	C	D	E	F/G
3.103	3.203	3.303	<p>3.403</p> <p>1/1 turn (360°) pirouette with free leg held bwd with both hands</p> <p>یک دور چرخش پیروئت پای عقب با هر دو دست نگه داشته شود</p>  <p>360°</p>  <p>(Preziosa)</p>	3.503	3.603
3.104	3.204	<p>3.304</p> <p>1/1 turn (360°) with heel of extended free leg fwd at horizontal throughout turn (support leg may be straight or bent)</p> <p>یک دور چرخش بروی سینه پا ، پای آزاد در امتداد افق در طول چرخش پای حامی ممکن است خم یا صاف باشد</p>  <p>360°</p> 	<p>3.404</p> <p>1½ turn (540°) with heel of extended free leg fwd at horizontal throughout turn (support leg may be straight or bent)</p> <p>۱/۵ دور چرخش بروی سینه پا ، پای آزاد در امتداد افق در طول چرخش پای حامی ممکن است خم یا صاف باشد</p>  <p>540°</p> 	<p>3.504</p> <p>2/1 turn (720°) with heel of extended free leg fwd at horizontal throughout turn (support leg may be straight or bent)</p> <p>دو دور چرخش بروی سینه پا ، پای آزاد در امتداد افق در طول چرخش پای حامی ممکن است خم یا صاف باشد</p>  <p>720°</p>  <p>(Wevers)</p>	3.604

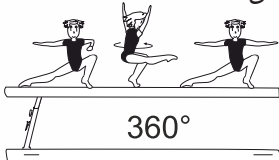





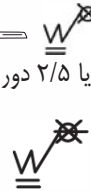
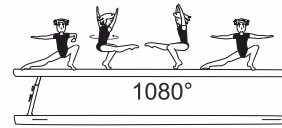

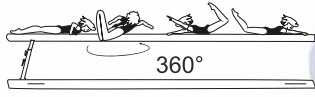

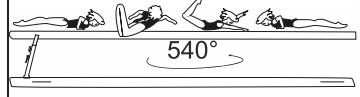

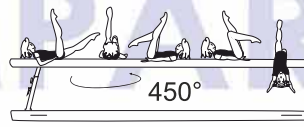

۳- چرخشها

3.000 — GYMNASTIC TURNS

A	B	C	D	E	F/G
<p>3.105</p>	<p>3.205</p>	<p>3.305</p> <p>1/1 turn (360°) with free leg held upward in 180° split position throughout turn</p> <p>یک دور چرخش بروی سینه پا ، پای آزاد ۱۸۰ درجه بالا در طول چرخش</p>  <p>360°</p> 	<p>3.405</p> <p>1 ½ turn (540°) with free leg held upward in 180° split position throughout turn</p> <p>۱/۵ دور چرخش بروی سینه پا ، پای آزاد ۱۸۰ درجه بالا در طول چرخش</p>  <p>540°</p>  <p>(Galante)</p>	<p>3.505</p> <p>2/1 turn (720°) with free leg held upward in 180° split position throughout turn</p> <p>دو دور چرخش بروی سینه پا ، پای آزاد ۱۸۰ درجه بالا در طول چرخش</p>  <p>720°</p>  <p>(Sugihara)</p>	<p>3.605</p>
<p>3.106</p>	<p>3.206</p> <p>½ illusion turn (180°) through standing split (180° legs separation) with/without brief touching of beam with one hand</p> <p>نیم دور ایلوژن بدون لمس موازنه (پاها ۱۸۰ درجه)</p>  	<p>3.306</p>	<p>3.406</p> <p>1/1 illusion turn (360°) through standing split (180° legs separation) with/without brief touching of beam with one hand</p> <p>یک دور ایلوژن بدون لمس موازنه (پاها ۱۸۰ درجه)</p>  <p>360°</p> 	<p>3.506</p>	<p>3.606</p>

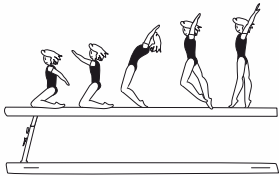

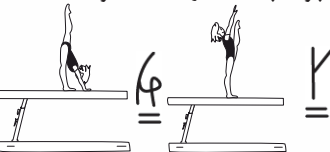
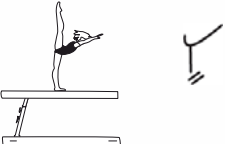


3.000 — GYMNASTIC TURNS

۳- چرخشها

A	B	C	D	E	F/G
<p>3.107</p>	<p>3.207</p> <p>1/1 turn (360°) in tuck stand on one leg – free leg straight throughout turn</p> <p>یک دور چرخش بروی یک پا بحالت تپانچه نشسته، پای آزاد کشیده در طول چرخش</p>  <p>360°</p> 	<p>3.307</p> <p>1½ turn (540°) in tuck stand on one leg – free leg straight throughout turn</p> <p>۱/۵ دور چرخش بروی یک پا بحالت تپانچه نشسته، پای آزاد کشیده در طول چرخش</p>  <p>540°</p> 	<p>3.407 (*)</p> <p>2/1 turn (720°) or 2½ turn (900°) in tuck stand on one leg – free leg straight throughout turn</p> <p>دو دور چرخش بروی یک پا بحالت تپانچه نشسته، پای آزاد کشیده در طول چرخش</p>  <p>720°</p> <p>یا ۲/۵ دور چرخش</p>  <p>900°</p> <p>(Humphrey)</p> 	<p>3.507</p> <p>3/1 turn (1080°) in tuck stand on one leg – free leg straight throughout turn</p> <p>سه دور چرخش بروی یک پا بحالت تپانچه نشسته، پای آزاد کشیده در طول چرخش</p>  <p>1080°</p>  <p>(Mitchell)</p>	<p>3.607</p>
<p>3.108</p>	<p>3.208 (*)</p> <p>1/1 turn to 1½ turn (360°- 540°) in prone position – alternate support of hands permitted</p> <p>یک دور چرخش دمرو بروی شکم</p>  <p>360°</p>  <p>دور چرخش دمرو بروی شکم ۱/۵</p>  <p>540°</p> 	<p>3.308</p>	<p>3.408</p> <p>1¼ (450°) turn on back in kip position (hip-leg angle closed)</p> <p>یک و ۱/۴ دور چرخش بروی پشت</p>  <p>450°</p>  <p>(Li Li)</p>	<p>3.508</p>	<p>3.608</p> <div data-bbox="1590 1013 2049 1340" style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>(*) Elements in the same box with an asterisk (*) receive credit only once in chronological order</p> <p>(*) حرکات در خانه یکسان با علامت (*) فقط یک بار به ترتیب اجرا مشکلی را دریافت خواهند کرد</p> </div>

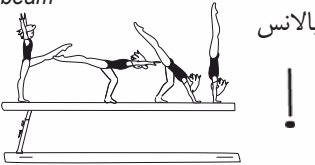
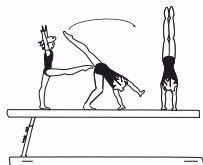
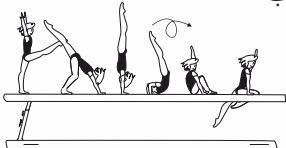

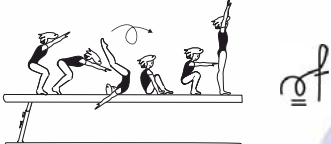
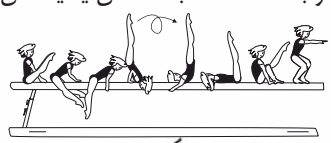


4.000 – HOLDS AND ACROBATIC NON-FLIGHT

۴- حرکات مکتبی و آکروباستیک غیر پروازی

A	B	C	D	E	F/G
<p>4.101 (D) From kneeling sit position, rise upward with body wave through toe-balance stand</p> <p>از حالت نشسته بروی زانو بلند شدن با موج بدن به ایستادن</p>  	<p>4.201</p>	<p>4.301</p>	<p>4.401</p> <div data-bbox="1182 478 1742 630" style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>(D) = To be counted as Dance element</p> <p>به عنوان حرکت ژیمناستیکی شناخته می شود</p> </div>	<p>4.501</p>	<p>4.601</p>
<p>4.102 (D) (*) Standing split fwd with hand support in front of support leg (leg separation 180°) – Needle scale (2 sec.) or Stand on one leg with foot of free leg in fwd hold above head (2 sec.)</p> <p>تعادلی جلو با گرفتن پا یا دست بروی چوب پا ۱۸۰ درجه عقب و بالا</p>  <p>Scale fwd, support leg extended (leg separation 180°) (2 sec.)</p> <p>تعادلی فرشته ۱۸۰ درجه</p> 	<p>4.202 Clear pike support with legs together (2 sec.)</p> <p>یو</p>  	<p>4.302</p>	<p>4.402</p> <div data-bbox="1258 1021 1706 1348" style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>(*) Elements in the same box with an asterisk (*) receive credit only once in chronological order</p> <p>(*) حرکات در خانه یکسان با علامت (*) فقط یک بار به ترتیب اجرا مشکلی را دریافت خواهند کرد</p> </div>	<p>4.502</p>	<p>4.602</p>

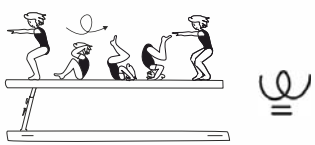

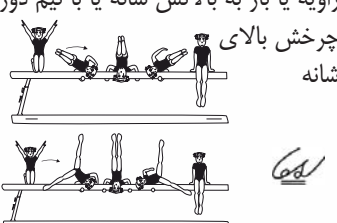
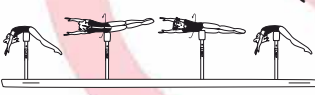
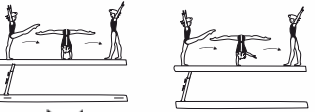
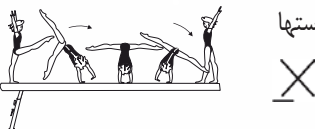
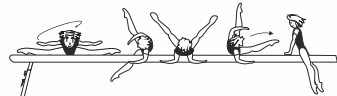
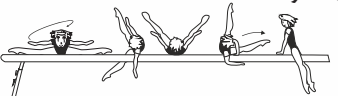
4.000 – HOLDS AND ACROBATIC NON-FLIGHT

۴- حرکات مکئی و آکروباتیک غیر پروازی

A	B	C	D	E	F/G
<p>4.103</p> <p>Kick to side or cross hstd (2 sec.), lower to end position touching beam</p>  <p>بالانس !</p> <p>چرخ و فلک به بالانس</p> 	<p>4.203</p> <p>Kick to cross hstd – roll fwd with or without hand support to sit position or to tuck stand</p>  <p>بالانس غلت به نشستن رو یا پهلوئی چوب</p> 	<p>4.303</p>	<p>4.403</p>	<p>4.503</p>	<p>4.603</p>
<p>4.104</p>	<p>4.204</p> <p>Roll fwd without hand support to sit position or to tuck stand</p> <p>غلت جلو بدون دست به نشستن یا ایستادن</p>  <p>From cross sit, swing bwd to shoulder roll fwd with hip extension and hand support to sit position or to tuck stand</p> <p>نشستن پا باز با پشت پا بدن باز به غلت جلو با کمک دست به نشستن یا ایستادن</p> 	<p>4.304</p> <p>Free shoulder roll fwd with hip extension and without hand support to sit position or tuck stand</p> <p>نشستن پا باز با پشت پا بدن باز به غلت جلو بدون کمک دست به نشستن یا ایستادن</p>  	<p>4.404</p>	<p>4.504</p>	<p>4.604</p>

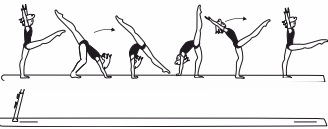
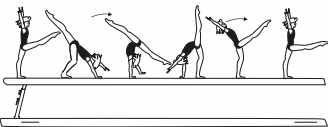
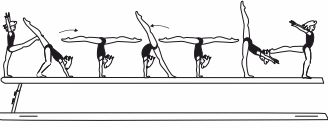

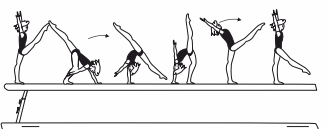

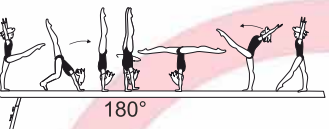


۴- حرکات مکشی و آکروباتیک غیر پروازی

4.000 – HOLDS AND ACROBATIC NON-FLIGHT

A	B	C	D	E	F/G
<p>4.105</p> <p>Roll bwd with hand support on top of the beam – landing on one or both feet</p> <p>غلت عقب ایستادن با کمک دست فروود بروی یک یا هر دو پا</p> 	<p>4.205</p>	<p>4.305</p> <p>Roll bwd to hstd - lower to end position touching beam</p> <p>ویمیک بالانس</p> 	<p>4.405</p>	<p>4.505</p>	<p>4.605</p>
<p>4.106</p>	<p>4.206</p> <p>Roll swd, body tucked, straddle piked or stretched through neck stand, also with ½ turn (180°) over shoulder</p> <p>غلت از پهلو، بدن جمع، پا باز بدن زاویه یا باز به بالانس شانه یا با نیم دور چرخش بالای شانه</p> 	<p>4.306</p> <p>Roll swd, body stretched without hand support</p> <p>غلت از پهلو بدن باز بدون حمایت دستها</p> 	<p>4.406</p>	<p>4.506</p>	<p>4.606</p>
<p>4.107</p> <p>Cartwheel, also with support on one arm, or Cartwheel with flight phase before or after hand support</p> <p>چرخ و فلک یا چرخ و فلک یک دست</p>  <p>چرخ و فلک پرش قبل یا بعد از گذاشتن دستها</p> 	<p>4.207</p> <p>Roll swd, piked straddle with hand support – end position optional</p> <p>غلت از پهلو، زاویه پا باز با کمک دست فروود بدلتخواه</p> 	<p>4.307</p> <p>From cross sit or side split – roll swd straddle or stretched without hand support – end position optional</p> <p>از پا باز پهلو یا طرفین - غلت از پهلو پا باز یا بدن باز بدون کمک دست فروود بدلتخواه</p> 	<p>4.407</p>	<p>4.507</p>	<p>4.607</p>

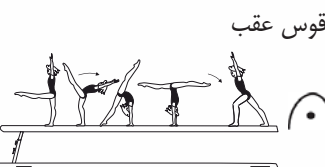
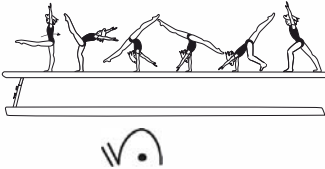
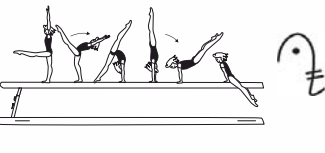
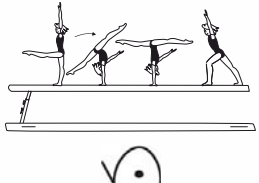
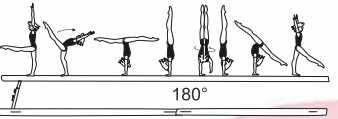
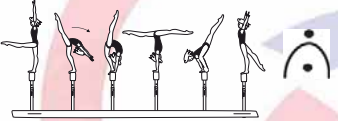


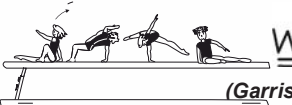
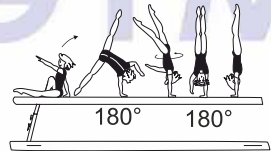

4.000 – HOLDS AND ACROBATIC NON-FLIGHT

۴- حرکات مکنی و آکروباتیک غیر پروازی

A	B	C	D	E	F/G
<p>4.108 Walkover fwd, with/without alternate hand support (Tinsica) قوس جلو</p>   <p>قوس جلو دستها بصورت متناوب</p>  <p>Walkover fwd, bwd (Tic-Toc) قوس جلو ، عقب (تیک تاک)</p> 	<p>4.208 Walkover fwd, with support of one arm قوس جلو یک دست</p>  	<p>4.308 Kick to cross hdst with ½ turn (180°) to walkover fwd بالانس با نیم دور چرخش به قوس جلو</p>  <p>180°</p>  <p>Walkover fwd in side position to side stand قوس جلو در عرض چوب</p> 	<p>4.408</p>	<p>4.508</p>	<p>4.608</p>

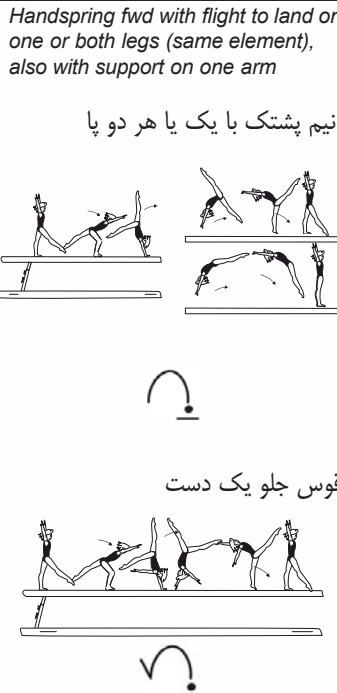
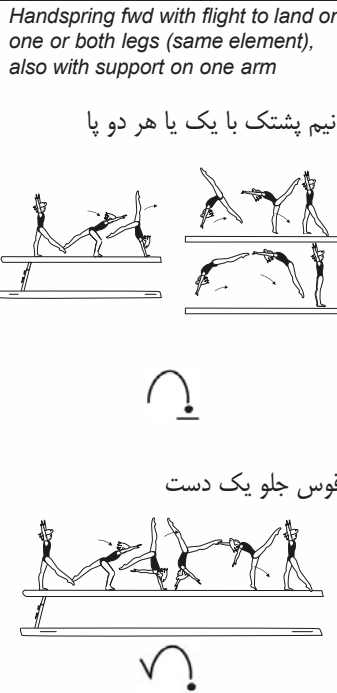
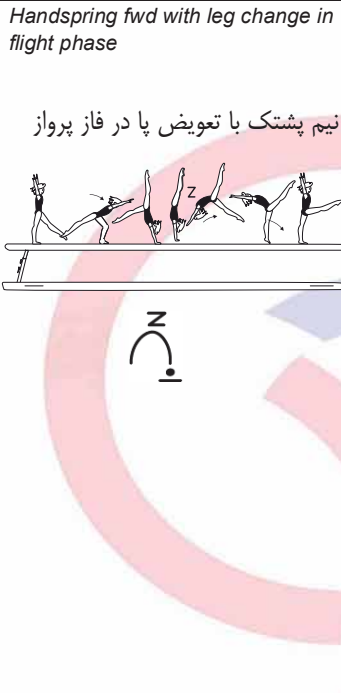
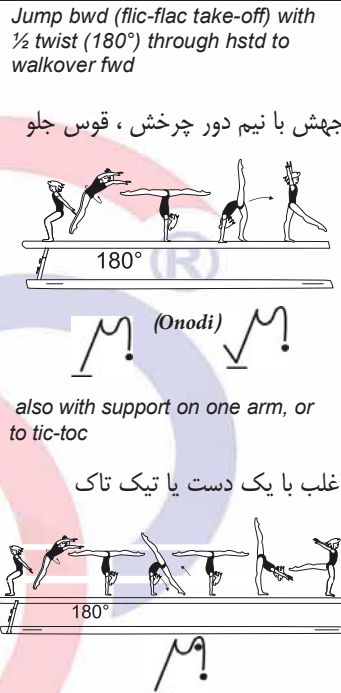
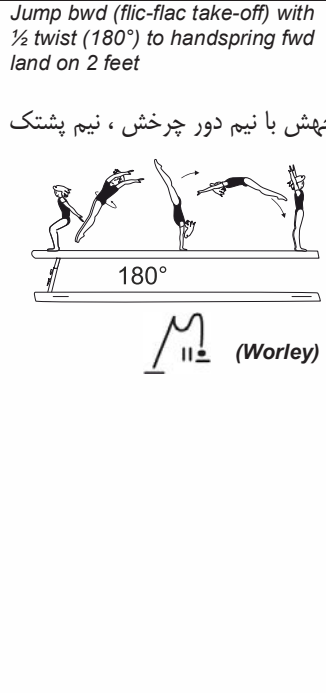
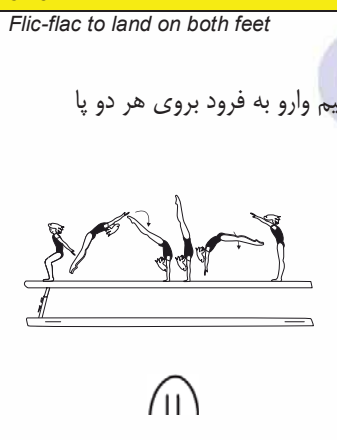
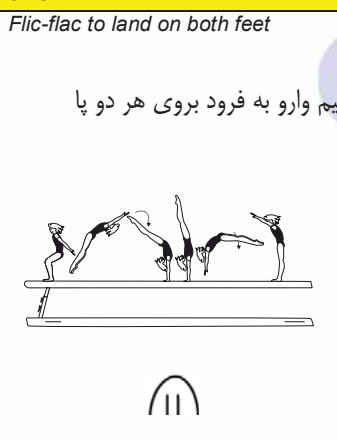
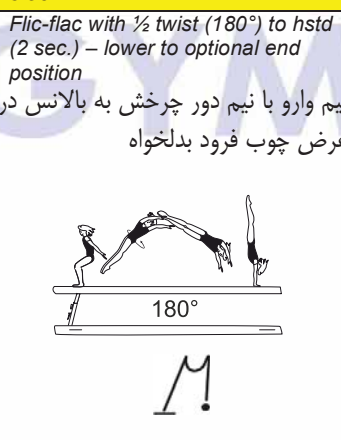
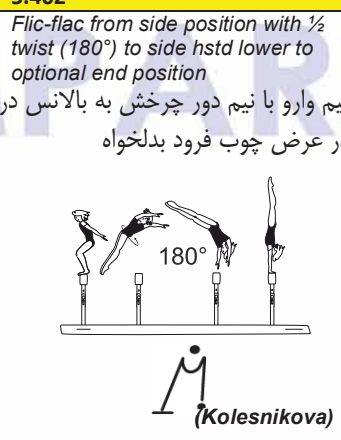
۴- حرکات مکتبی و آکروباتیک غیر پروازی

4.000 – HOLDS AND ACROBATIC NON-FLIGHT

A	B	C	D	E	F/G
<p>4.109</p> <p>Walkover bwd, with/without alternate hand support, also with swing down to cross sit</p> <p>قوس عقب</p>  <p>قوس عقب دستها بصورت متناوب</p>  <p>به نشستن پا باز دو طرف چوب</p> 	<p>4.209</p> <p>Walkover bwd, with support of one arm</p> <p>قوس عقب یک دست</p> 	<p>4.309</p> <p>Walkover bwd with 1/2 turn (180°) to walkover fwd</p> <p>قوس عقب با نیم دور چرخش به قوس جلو</p>  <p>180°</p> <p>Walkover bwd in side position to side stand</p> <p>قوس عقب در عرض چوب</p>  <p>Walkover bwd with stoop through of one leg to cross split sit</p> <p>قوس عقب به پا باز طرفین</p> 	<p>4.409</p>	<p>4.509</p>	<p>4.609</p>
<p>4.110</p>	<p>4.210</p> <p>From extended tuck sit – walkover bwd</p> <p>از حالت تپانجه نشسته به قوس عقب</p>  <p>(Valdez)</p> <p>Kick over bwd through horizontal plane with support on one arm</p> <p>از حالت نشسته پرتاب به نیم واروی افقی</p>  <p>(Garrison)</p>	<p>4.310</p> <p>Valdez with 1/1 turn (360°) lower to end position touching beam</p> <p>والدز با یک دور چرخش در انتها لمس چوب</p>  <p>180° 180°</p> 	<p>4.410</p>	<p>4.510</p>	<p>4.610</p>

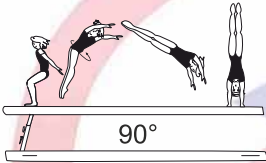

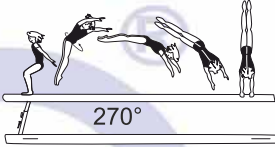

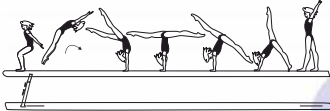

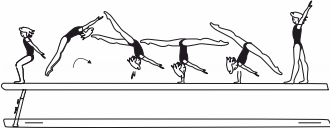



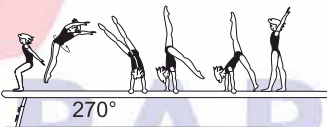

5.000 — ACROBATIC FLIGHT

۵- حرکات آکروباتیک پروازی

A	B	C	D	E	F/G
<p>5.101</p>  <p>نیم پشتک با یک یا هر دو پا</p> <p>قوس جلو یک دست</p>	<p>5.201</p> <p><i>Handspring fwd with flight to land on one or both legs (same element), also with support on one arm</i></p>  <p>نیم پشتک با تعویض پا در فاز پرواز</p>	<p>5.301</p> <p><i>Handspring fwd with leg change in flight phase</i></p>  <p>اغلب با یک دست یا تیک تاک</p>	<p>5.401</p> <p><i>Jump bwd (flic-flac take-off) with ½ twist (180°) through hstd to walkover fwd</i></p>  <p>جهش با نیم دور چرخش ، قوس جلو</p> <p>also with support on one arm, or to tic-toc</p>	<p>5.501</p> <p><i>Jump bwd (flic-flac take-off) with ½ twist (180°) to handspring fwd land on 2 feet</i></p>  <p>جهش با نیم دور چرخش ، نیم پشتک</p> <p>(Worley)</p>	<p>5.601</p>
<p>5.102</p> <p><i>Flic-flac to land on both feet</i></p>  <p>نیم وارو به فرود بروی هر دو پا</p>	<p>5.202</p> <p><i>Flic-flac with ½ twist (180°) to hstd (2 sec.) – lower to optional end position</i></p>  <p>نیم وارو با نیم دور چرخش به بالانس در عرض چوب فرود بدلخواه</p>	<p>5.302</p> <p><i>Flic-flac with ½ twist (180°) to hstd (2 sec.) – lower to optional end position</i></p>  <p>نیم وارو با نیم دور چرخش به بالانس در عرض چوب فرود بدلخواه</p>	<p>5.402</p> <p><i>Flic-flac from side position with ½ twist (180°) to side hstd lower to optional end position</i></p>  <p>نیم وارو با نیم دور چرخش به بالانس در عرض چوب فرود بدلخواه</p> <p>(Kolesnikova)</p>	<p>5.502</p>	<p>5.602</p>

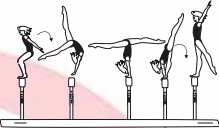
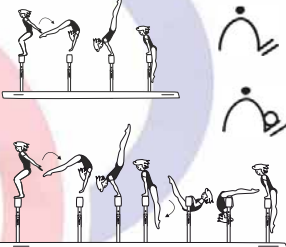
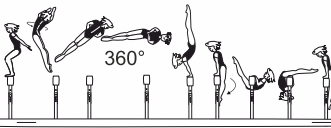
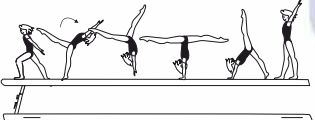
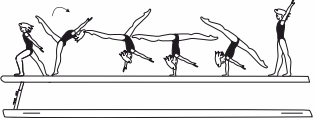
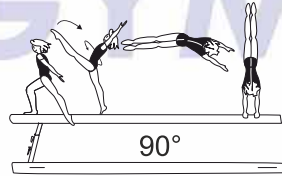

5.000 — ACROBATIC FLIGHT

۵- حرکات آکروباتیک پروازی

A	B	C	D	E	F/G
5.103	5.203	<p>5.303</p> <p><i>Flic-flac with ¼ twist (90°) to hstd (2 sec.) – lower to optional end position</i> نیم وارو با ربع دور چرخش به بالانس فرود اختیاری</p>  <p>90°</p> 	<p>5.403</p> <p><i>Flic-flac with ¾ twist (270°) to side hstd (2 sec.) – lower to optional end position</i> نیم وارو با ¾ دور چرخش به بالانس فرود اختیاری</p>  <p>270°</p>  <p>(Omelianchik)</p>	5.503	5.603
5.104	<p>5.204</p> <p><i>Flic-flac with step-out, also with support on one arm</i> نیم وارو یک پا</p>   <p>نیم وارو یک پا با یک دست</p>  	<p>5.304</p> <p><i>Flic-flac with ½ twist (180°) after hand support</i> نیم وارو گینری با ½ دور چرخش قبل از قرار گرفتن دستها</p>  <p>180°</p> 	<p>5.404</p> <p><i>Flic-flac with min. ¼ twist (270°) before hand support</i> نیم وارو گینری با ¼ دور چرخش قبل از قرار گرفتن دستها</p>  <p>270°</p>  <p>(Kochetkova)</p>	5.504	5.604

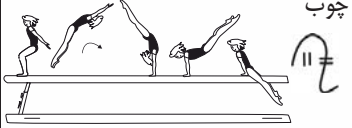
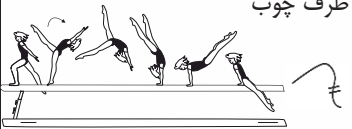
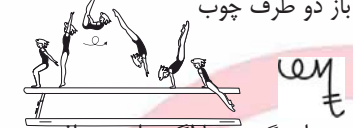

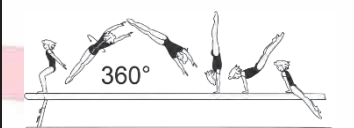

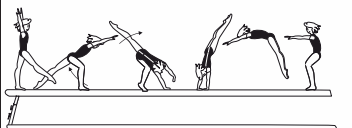
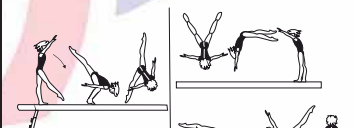

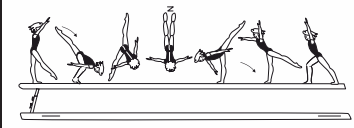
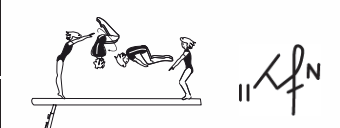
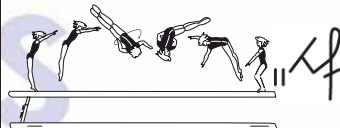
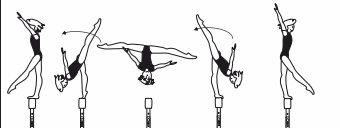
5.000 — ACROBATIC FLIGHT

۵- حرکات آکروباستیک پروازی

A	B	C	D	E	F/G
<p>5.105</p>	<p>5.205</p>	<p>5.305</p>	<p>5.405</p> <p><i>Flic-flac with step-out from side position</i> نیم وارو یک پا در عرض چوب</p>  <p>(Tousek)</p> <p><i>Flic-flac from side position to front support or with hip circle bwd</i></p> 	<p>5.505</p> <p><i>Flic-flac from side position with 1/1 twist (360°) to hip circle bwd</i> نیم وارو با یک دور چرخش به چرخ شکم در عرض چوب</p>  <p>360°</p> <p>(Teza)</p>	<p>5.605</p>
<p>5.106</p>	<p>5.206</p> <p><i>Gainer flic-flac also with support on one arm</i> نیم وارو گینری</p>  <p>نیم وارو گینری یک دست</p> 	<p>5.306</p> <p><i>Gainer flic-flac with ¼ twist (90°) to hstd (2 sec.) – lower to optional end position</i> نیم وارو گینری با ربع دور چرخش به بالانس - فرود دلخواه</p>  <p>90°</p> <p>(Kitti)</p>	<p>5.406</p> <p><i>Gainer flic-flac with min. ¾ twist (270°) before hand support</i> نیم وارو گینری با ¾ دور چرخش قبل از قرار گرفتن دستها</p>  <p>270°</p> <p>(Khorkina)</p>	<p>5.506</p>	<p>5.605</p>





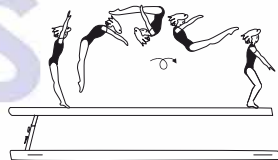
۵- حرکات آکروباتیک پروازی

5.000 — ACROBATIC FLIGHT

A	B	C	D	E	F/G
<p>5.107</p>	<p>5.207</p> <p><i>Flic-flac or Gainer flic-flac – with high flight phase, and swing down to cross straddle sit</i></p> <p>نیم وارو به افت نشستن پا باز دو طرف چوب</p>  <p>نیم وارو گینری به افت نشستن پا باز دو طرف چوب</p> 	<p>5.307</p> <p><i>Flic-flac or Gainer flic-flac – with piking and stretching of hips in flight phase and swing down to cross straddle sit</i></p> <p>نیم وارو با لگن زاویه به افت نشستن پا باز دو طرف چوب</p>  <p>نیم وارو گینری با لگن زاویه به افت نشستن پا باز دو طرف چوب</p>  <p>(Rueda)</p>	<p>5.407</p> <p><i>Flic-flac with 1/1 twist (360°) – swing down to cross straddle sit</i></p> <p>نیم وارو با یک دور چرخش افت به نشستن پا باز دو طرف چوب</p>  <p>360°</p>  <p>(Rulfova)</p>	<p>5.507</p>	<p>5.607</p>
<p>5.108</p>	<p>5.208</p> <p><i>Round-off</i></p> <p>پیچ</p>  <p>X</p>	<p>5.308</p>	<p>5.408</p> <p><i>Free (aerial) cartwheel – landing on one or both feet, in cross or side position, also with leg change</i></p> <p>عرب فرود بروی یک یا هر دو پا در طول یا عرض چوب</p>   <p>Xf Xf Xf</p> <p>یا با تعویض پاها</p>  <p>Xf^z</p>	<p>5.508</p> <p><i>Free (aerial) round-off tucked or piked – take off from 2 feet</i></p> <p>پیچ بی دست جمع تیکاف از دو پا</p>  <p>پیچ بی دست زاویه تیکاف از دو پا</p>  <p>عرب در عرض چوب</p>  <p>Xf</p>	<p>5.609</p>

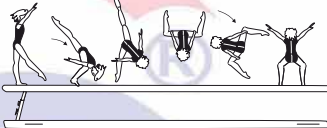

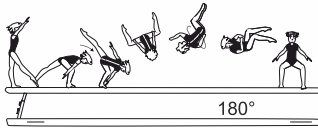

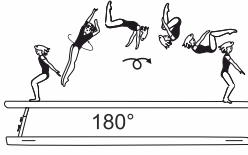

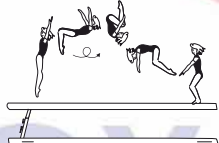



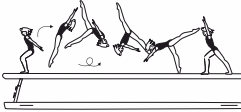

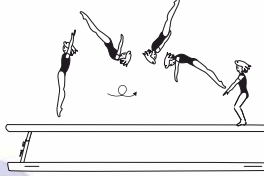

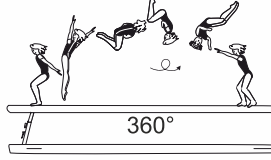
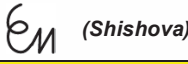
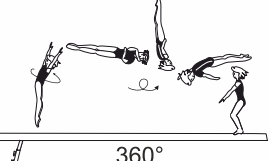
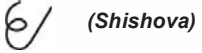
5.000 — ACROBATIC FLIGHT

۵- حرکات آکروبا تیک پروازی

A	B	C	D	E	F/G
5.109	5.209	5.309	<p>5.409</p> <p>Free (aerial) walkover fwd, landing on one or both feet نیم پشتک بی دست فرود بروی یک پا</p>  <p>نیم پشتک بی دست فرود بروی هر دو پا</p> 	5.509	5.609
5.110	5.210	<p>5.310</p> <p>Salto fwd tucked, take-off from one leg to stand on one or two feet پشتک جمع یک پا فرود بروی یک هر دو پا</p>  <p>(Liukin)</p>	<p>5.410</p> <p>Salto fwd tucked to cross stand پشتک جمع</p> 	<p>5.510</p> <p>Salto fwd piked to cross stand پشتک زاویه</p> 	5.610




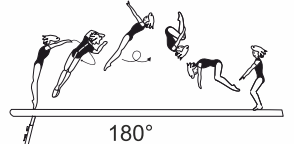
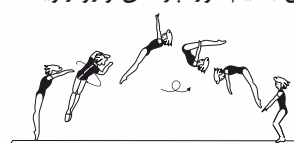
5.000 — ACROBATIC FLIGHT

۵- حرکات آکروباستیک پروازی

A	B	C	D	E	F/G
5.111	5.211	5.311	<p>5.411</p> <p>Salto swd tucked take off from one leg to side stand</p> <p>وارو پهلو</p>  	<p>5.511</p> <p>Salto swd tucked with 1/2 twist (180°) take off from one leg to side stand</p> <p>وارو پهلو با نیم دور چرخش</p>  <p>180°</p>  <p>(Schaefer)</p>	<p>5.611</p> <p>Arabian salto tucked (take-off bwd with 1/2 twist [180°], salto fwd)</p> <p>جهش با نیم دور چرخش پشتک جمع</p>  <p>180°</p> 
5.112	5.212	<p>5.312</p> <p>Salto bwd tucked, piked or stretched (step out)</p> <p>وارو جمع</p>   <p>وارو زاویه</p>   <p>وارو باز یک پا</p>  	5.412	<p>5.512</p> <p>Salto bwd stretched with legs together</p> <p>وارو باز با پاهای جفت</p>  	<p>5.612</p> <p>Salto bwd tucked with 1/1 twist (360°)</p> <p>وارو جمع با یک دور چرخش</p>  <p>360°</p>  <p>(Shishova)</p> <p>5.712</p> <p>Salto bwd stretched with 1/1 twist (360°)</p> <p>وارو باز با یک دور چرخش</p>  <p>360°</p>  <p>(Shishova)</p>

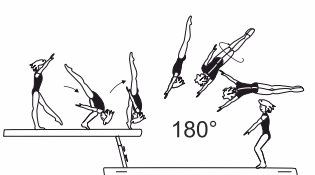

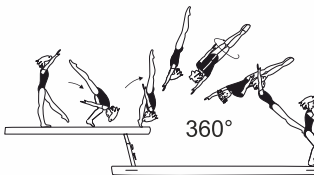
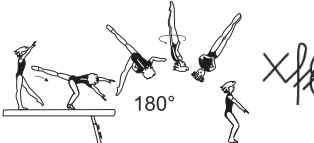
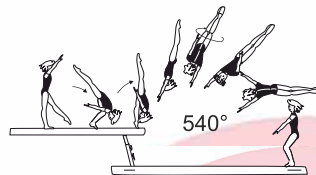
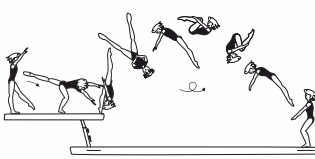
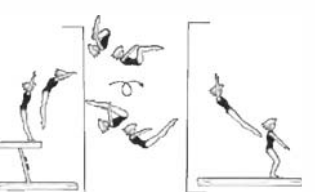
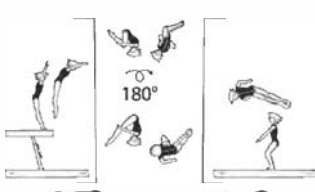
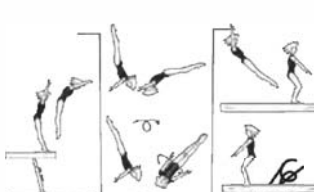
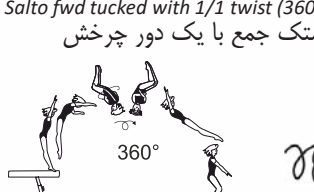
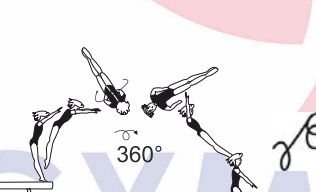
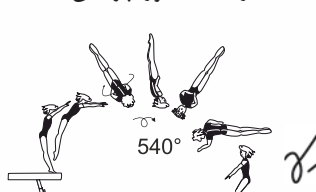
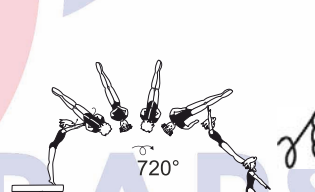

5.000 — ACROBATIC FLIGHT

۵- حرکات آکروبا تیک پروازی

A	B	C	D	E	F/G
5.113	5.213	<p>5.313</p> <p>Gainer salto bwd tucked, piked or stretched-step out</p> <p>وارو گینری جمع</p>  <p>وارو گینری زاویه</p>  <p>وارو گینری باز</p> 	5.413	5.513	<p>5.613</p> <p>Jump fwd with ½ twist (180°) – salto bwd tucked</p> <p>جهش با نیم دور چرخش وارو جمع</p>  <p>180°</p> <p>– piked</p> <p>جهش با نیم دور چرخش وارو زاویه</p>  <p>180°</p> <p>(Produnova)</p>

GYMPARS

6.000 — DISMOUNTS

A	B	C	D	E	F/G
<p>6.101 Free (aerial) walkover fwd with ½ twist (180°) نیم پشتک بی دست با نیم دور چرخش</p>  <p>180°</p>  <p>180°</p>	<p>6.201 Free (aerial) walkover fwd with 1/1 twist (360°) نیم پشتک بی دست با یک دور چرخش</p>  <p>360°</p> <p>Free (aerial) cartwheel with ½ twist (180°) عرب با نیم دور چرخش</p>  <p>180°</p>	<p>6.301 Free (aerial) walkover fwd with 1½ twist (540°) نیم پشتک بی دست با ۱/۵ دور چرخش</p>  <p>540°</p>	<p>6.401</p>	<p>6.501 Free (aerial) cartwheel into salto bwd tucked عرب به وارو جمع</p>  <p>Xfe (Kim)</p>	<p>6.601</p>
<p>6.102 Salto fwd tucked or piked, also with ½ twist (180°) پشتک جمع یا زاویه</p>  <p>یا با نیم دور چرخش</p>  <p>180°</p> <p>360°</p>	<p>6.202 Salto fwd stretched, also with ½ twist (180°) پشتک باز یا با نیم دور چرخش</p>  <p>180°</p> <p>Salto fwd tucked with 1/1 twist (360°) پشتک جمع با یک دور چرخش</p>  <p>360°</p>	<p>6.302 Salto fwd stretched with 1/1 twist (360°) or 1½ twist (540°) پشتک باز با یک دور چرخش</p>  <p>360°</p> <p>پشتک باز با ۱/۵ دور چرخش</p>  <p>540°</p>	<p>6.402 Salto fwd stretched with 2/1 twist (720°) پشتک باز با دو دور چرخش</p>  <p>720°</p> <p>(Araujo)</p>	<p>6.502</p>	<p>6.602 Double salto fwd tucked دو پشتک جمع</p> 

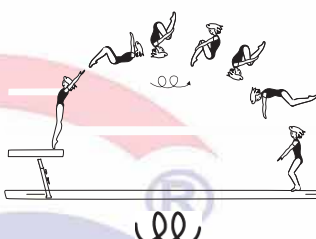
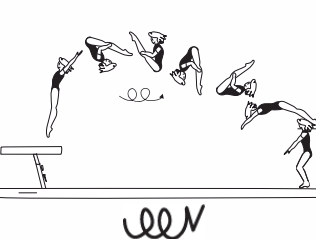

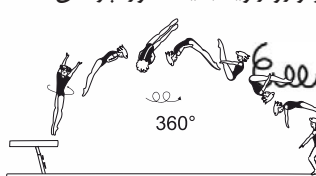
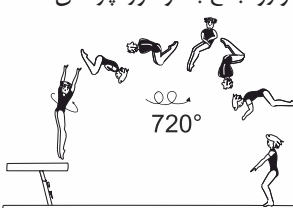

۶- فرودها

6.000 — DISMOUNTS

A	B	C	D	E	F/G
<p>6.103</p>	<p>6.203</p> <p>Jump bwd, with ½ twist (180°), salto fwd tucked or piked (Arabian salto)</p> <p>پرش بدن باز با نیم دور چرخش به پشتک جمع یا زاویه</p> <p>180° OR</p>	<p>6.303</p> <p>Stretched jump fwd with 1/1 twist (360°) and salto fwd tucked or piked</p> <p>پرش بدن باز با یک دور چرخش به پشتک جمع یا زاویه</p> <p>360° OR</p>	<p>6.403</p> <p>Stretched jump fwd with 1/1 twist (360°) and salto fwd stretched</p> <p>پرش بدن باز با یک دور چرخش به پشتک باز</p> <p>360°</p>	<p>6.503</p>	<p>6.603</p> <p>6.703</p> <p>Arabian double salto fwd tucked</p> <p>نیم دور چرخش به دو پشتک جمع</p> <p>180°</p> <p>(Patterson)</p>
<p>6.104</p> <p>Salto bwd tucked, piked, or stretched, also with ½ twist (180°) (tucked or stretched)</p> <p>وارو جمع ، زاویه یا باز</p> <p>180°</p>	<p>6.204</p> <p>Salto bwd tucked or stretched with 1/1 twist (360°)</p> <p>وارو جمع با یک دور چرخش</p> <p>360°</p>	<p>6.304</p> <p>Salto bwd tucked or stretched with 1½ twist (540°)</p> <p>وارو باز یا جمع با دو دور چرخش</p> <p>540°</p> <p>(Domingues)</p>	<p>6.404</p> <p>Salto bwd stretched with 2½ twist (900°)</p> <p>وارو باز با ۲/۵ دور چرخش</p> <p>900°</p>	<p>6.504</p>	<p>6.604</p> <p>Salto bwd stretched with 3/1 twist (1080°)</p> <p>وارو باز با سه دور چرخش</p> <p>1080°</p>

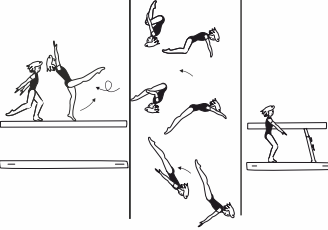

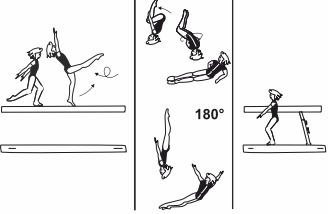

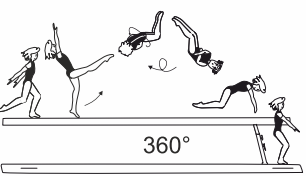

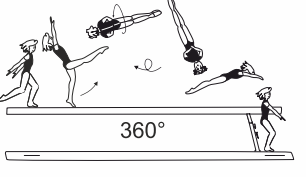

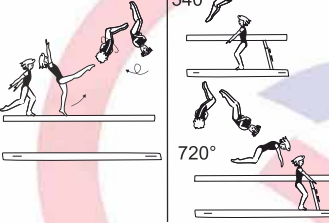

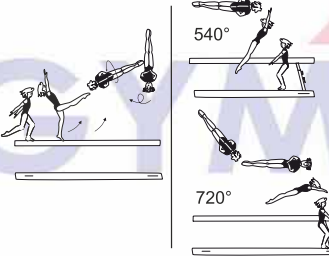

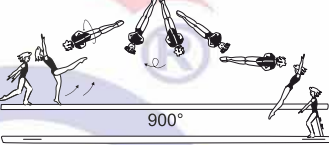

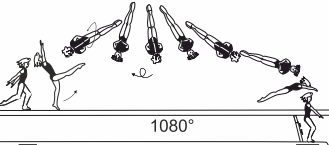

6.000 — DISMOUNTS

۶- فرودها

A	B	C	D	E	F/G
6.105	6.205	6.305	6.405	6.505	6.605
			<p>Double salto bwd tucked</p> <p>دو وارو جمع</p> 	<p>Double salto bwd piked</p> <p>دو وارو زاویه</p> 	<p>6.705</p> <p>Double salto bwd tucked or piked with 1/1 twist (360°)</p> <p>دو وارو جمع با یک دور چرخش</p>  <p>دو وارو زاویه با یک دور چرخش</p>  <p>6.805</p> <p>Double salto bwd tucked with 2/1 twist (720°)</p> <p>دو وارو جمع با دو دور چرخش</p>  <p>(Biles)</p> 

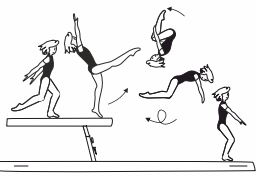
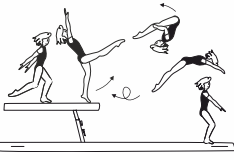


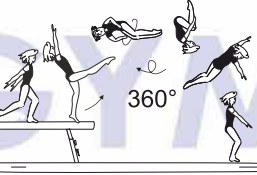
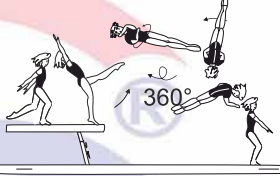
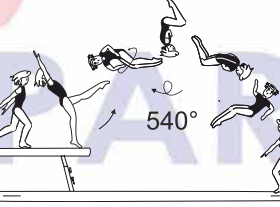
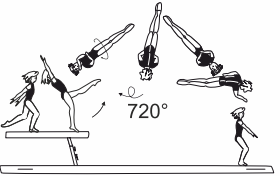
6.000 — DISMOUNTS

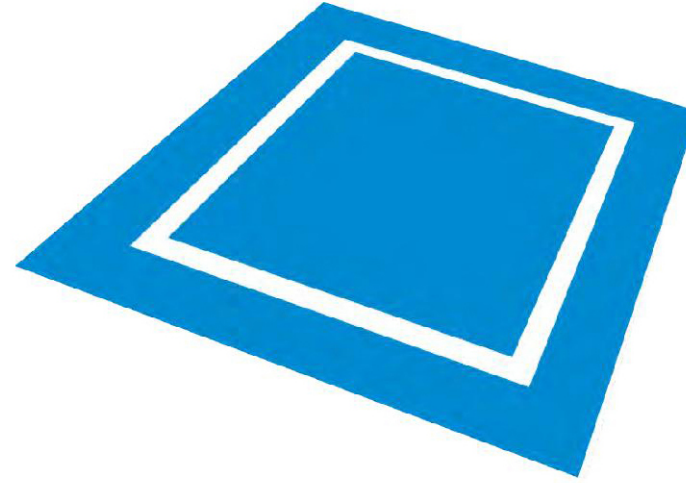
۶- فرودها

A	B	C	D	E	F/G
<p>6.106 Gainer salto tucked, piked, or stretched to side of beam, also with ½ twist (180°) (tucked or stretched)</p> <p>وارو گینری جمع ، زاویه یا باز فرود پهلوی موازنه</p>   <p>وارو گینری جمع ، زاویه یا باز با نیم دور چرخش</p>  	<p>6.206 Gainer salto tucked or stretched with 1/1 twist (360°) to side of beam</p> <p>وارو گینری جمع با یک دور چرخش فرود پهلوی موازنه</p>  <p>360°</p>  <p>وارو گینری باز با یک دور چرخش</p>  <p>360°</p> 	<p>6.306 Gainer salto bwd tucked or stretched with 1½ twist (540°) or 2/1 twist (720°) to side of beam</p> <p>وارو گینری جمع با ۱/۵ یا دو دور چرخش فرود پهلوی موازنه</p>  <p>540° 720°</p>  <p>(Bohmerova)</p> <p>وارو گینری باز با ۱/۵ یا دو دور چرخش فرود پهلوی موازنه</p>  <p>540° 720°</p> 	<p>6.406 Gainer salto bwd stretched with 2½ twist (900°) to side of beam</p> <p>وارو گینری باز با دو دور چرخش فرود پهلوی موازنه</p>  <p>900°</p>  <p>(Khorkina)</p>	<p>6.506</p>	<p>6.606 Gainer salto bwd stretched with 3/1 twist (1080°) to side of beam</p> <p>وارو گینری باز با سه دور چرخش فرود پهلوی موازنه</p>  <p>1080°</p> 

6.000 — DISMOUNTS

۶- فرودها

A	B	C	D	E	F/G
<p>6.107</p>	<p>6.207</p> <p>Gainer salto tucked or piked at end of beam وارو گینری جمع</p>   <p>وارو گینری زاویه</p> 	<p>6.307</p> <p>Gainer salto stretched with legs together at end of beam وارو گینری باز</p>  <p>Gainer salto tucked with 1/1 twist (360°) at end of beam وارو گینری جمع با یک دور چرخش</p> 	<p>6.407</p> <p>Gainer salto stretched with 1/1 twist (360°) at end of beam وارو گینری باز با یک دور چرخش</p>  <p>(Steingruber)</p> <p>Gainer salto tucked with 1½ twist (540°) at end of beam وارو گینری جمع با ۱/۵ دور چرخش</p>  <p>(Olafsdottir)</p>	<p>6.507</p> <p>Gainer salto stretched with 2/1 twist (720°) at end of beam وارو گینری باز با دو دور چرخش</p>  <p>(Jurkowska-Kowalska)</p>	<p>6.607</p>



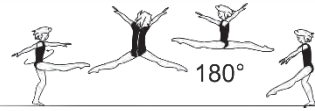


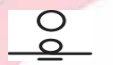


FLOOR EXERCISE Elements

جدول حرکات زمینی

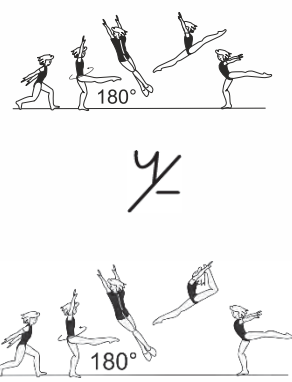


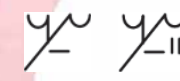

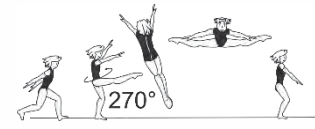



1.000 — GYMNASTIC LEAPS, JUMPS AND HOPS

۱- پرشها، جهشها و هویپهای ژیمناستیکی

A	B	C	D	E	F/G
<p>1.101 Split leap fwd (leg separation 180°) پرش پا باز</p>  	<p>1.201 Split leap with 1/2 turn (180°) پرش پا باز با نیم دور چرخش</p>  	<p>1.301 Split leap with 1/1 turn (360°) پرش پا باز با یک دور چرخش</p>  			<p>1.401</p> <p>1.501</p> <p>1.601</p>

1.000 — GYMNASTIC LEAPS, JUMPS AND HOPS

۱- پرشها، جهشها و هویپهای ژیمناستیکی



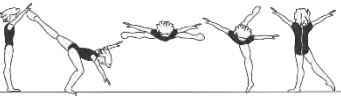

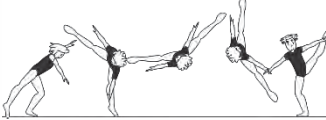

A	B	C	D	E	F/G
<p>1.102</p>	<p>1.202 (*) Fouetté hop with leg change to cross split (leg separation 180°), also to ring position (tour jeté)</p> <p>پرش توقظه یا با پوزیشن حلقه</p>  <p>180°</p> 	<p>1.302 (*) Tour jeté with additional ½ turn (180°), landing on one or both feet, or in split sit position (Produnova)</p> <p>پرش توقظه با نیم دور چرخش فرود بروی یک یا هر دو پا</p>  <p>180°</p>  <p>یا پا باز بروی زمین</p>  <p>پرش با ¾ دور چرخش جک پا باز بلافاصله ربع دور چرخش فرود بروی یک یا هر دو پا</p> <p>Leap fwd, through tour jeté technique, with ¾ turn (270°) into straddle pike position with additional ¼ turn (90°), landing on one or both feet (Csillag)</p>  <p>270°</p> 	<p>1.402 Tour jeté with additional 1/1 turn (360°), landing on one or both feet (Gogean)</p> <p>پرش توقظه با یک دور چرخش فرود بروی یک یا هر دو پا</p>  <p>360°</p> 	<p>1.502</p>	<p>1.602</p>

(* Element in the same box with an asterisk (*) receive credit only once in chronological order

(*) حرکات در خانه یکسان با علامت (*) فقط یک بار به ترتیب اجرا مشکلی را دریافت خواهند کرد

1.000 — GYMNASTIC LEAPS, JUMPS AND HOPS

۱- پرشها، جهشها و هویپهای ژیمناستیکی

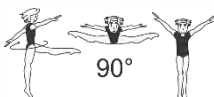



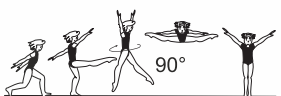

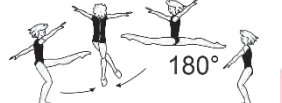

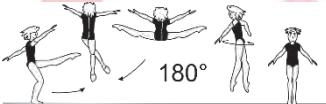

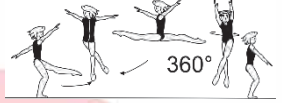











A	B	C	D	E	F/G
<p>1.103 Tuck jump with separation of legs to cross split (180°) during flight phase</p> <p>پرش جمع به پا باز در فاز پرواز</p>  	<p>1.203 (*) Butterfly fwd torso parallel to floor, slightly arched, legs straddled and feet above hip height during flight</p> <p>پروانه از جلو ، بالاتنه موازی زمین، کمی قوس ، پاها باز و بالاتر از لگن در طول چرخش</p>   <p>حرکت پروانه از عقب ، بالاتنه موازی زمین ، کمی قوس ، پاها باز و بالاتر از لگن در طول چرخش</p> <p>Butterfly bwd torso parallel to floor, slightly arched, legs straddled and feet at or slightly below hip height during flight,</p>  				

(*) Elements in the same box with an asterisk (*) receive credit only once in chronological order

(*) حرکات در خانه یکسان با علامت (*) فقط یک بار به ترتیب اجرا مشکلی را دریافت خواهند کرد

1.000 — GYMNASTIC LEAPS, JUMPS AND HOPS

۱- پرشها، جهشها و هوبهای ژیمناستیک

A	B	C	D	E	F/G
<p>1.104 (*)</p> <p>Leap fwd with ¼ turn (90°) into straddle pike position (both legs above horizontal) or side split to land on one or both feet</p> <p>پرش پا باز با ربع دور چرخش به ج (هر دو پا بالای سطح افق)</p>  <p>90°</p> <p>یا پرش پا باز طرفین به فرود روی یک یا هر دو پا</p>  <p>90°</p> 	<p>1.204</p> <p>Switch leap with ¼ turn (90°) to side split or to straddle pike position (both legs above horizontal) (Johnson)</p> <p>جهش زد پا باز و زد جک، (هر دو پا بالای سطح افق)</p>  <p>90°</p>  <p>90°</p> 	<p>1.304 (*)</p> <p>Switch leap with ½ turn (180°) in flight phase (Frolova)</p> <p>جهش قیچی پا باز با نیم دور چرخش در فاز پرواز</p>  <p>180°</p> <p>جانسون با نیم دور چرخش</p>  <p>Johnson with additional ½ turn (180°)</p>  <p>180°</p> 	<p>1.404 (*)</p> <p>Switch leap with 1/1 turn (360°) in flight phase</p> <p>جهش قیچی پا باز با یک دور چرخش در فاز پرواز</p>  <p>360°</p> <p>جانسون با یک دور چرخش</p>  <p>Johnson with additional 1/1 turn (360°) (Bulimar)</p>  <p>90° 360°</p> 	<p>1.504</p>	<p>1.604</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 10px; margin: 10px;"> <p>(*) Elements in the same box with an asterisk (*) receive credit only once in chronological order</p> <p>(*) حرکات در خانه یکسان با علامت (*) فقط یک بار به ترتیب اجرا مشکلی را دریافت خواهند کرد</p> </div>
<p>1.105 (*)</p> <p>Stride leap fwd with change of legs to wolf position</p> <p>جهش قیچی تپانچه</p>  	<p>1.205</p> <p>Leap fwd with leg change (free leg swing to 45°) to cross split (180° separation after leg change) (Switch leap)</p> <p>جهش قیچی پا باز(تاب پای آزاد در زاویه درجه ۴۵)</p>  	<p>1.305</p> <p>Switch leap to ring position (180° separation of legs)</p> <p>جهش زد حلقه</p>  	<p>1.405</p> <p>Switch leap to ring position with ½ turn (180°) (Sankova)</p> <p>جهش زد حلقه با نیم دور چرخش</p>  <p>180°</p> 	<p>1.505</p>	<p>1.605</p>

1.000 — GYMNASTIC LEAPS, JUMPS AND HOPS

۱- پرشها، جهشها و هویپهای ژیمناستیک

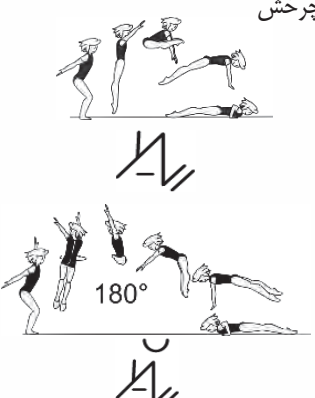

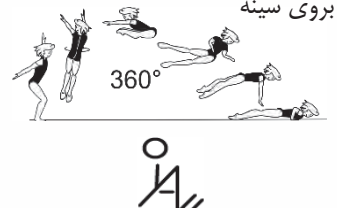
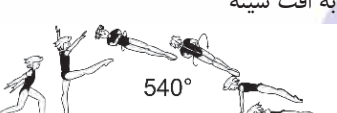
A	B	C	D	E	F/G
<p>1.106 Pike jump (hip < 90°)</p> <p>پرش زاویه (جک جفت) زاویه لگن > ۹۰ درجه</p> <p style="text-align: center;">V</p>	<p>1.206 Jump with upper back arch and head release with feet almost touching head (sheep jump)</p> <p>پرش همراه با قوس به سمت عقب با لمس سر توسط پا (جهش حلقه)</p> <p style="text-align: center;">W</p>	<p>1.306 (*) Pike jump (hip < 90°) with 1/1 turn (360°), also landing in front lying support (Moerz)</p> <p>پرش زاویه (جک جفت) با یک دور چرخش زاویه لگن > ۹۰ درجه</p> <p style="text-align: center;">V</p> <p>یا افت به روی سینه</p>	<p>1.406 (*)</p>	<p>1.506</p>	<p>1.606</p>
<p>1.107 (*) Straddle pike jump (both legs above horizontal), or side split jump (leg separation 180°)</p> <p>پرش جک (هر دو پا بالای افق) یا پرش پا باز طرفین ۱۸۰ درجه</p> <p style="text-align: center;">A</p> <p style="text-align: center;">T</p>	<p>1.207 (*) Straddle pike or side split jump with 1/2 turn (180°)</p> <p>پرش جک یا پرش پا باز ۱۸۰ درجه با نیم دور چرخش</p> <p style="text-align: center;">A</p> <p style="text-align: center;">T</p> <p>Split Jump with 1/2 turn (180°) پرش پا باز طرفین ۱۸۰ درجه با نیم دور چرخش</p> <p style="text-align: center;">T</p>	<p>1.307 (*) Straddle pike or side split jump with 1/1 turn (360°) (Popa)</p> <p>پرش جک یا پرش پا باز ۱۸۰ درجه با یک دور چرخش</p> <p style="text-align: center;">A</p> <p style="text-align: center;">T</p> <p>Split Jump with 1/1 turn (360°) پرش پا باز طرفین ۱۸۰ درجه با یک دور چرخش</p> <p style="text-align: center;">T</p>	<p>1.407 (*) Straddle pike or side split jump with 1 1/2 turn (540°)</p> <p>پرش جک یا پرش پا باز ۱۸۰ درجه با ۱/۵ دور چرخش</p> <p style="text-align: center;">A</p> <p style="text-align: center;">T</p> <p>Split Jump with 1 1/2 turn (540°) پرش پا باز طرفین ۱۸۰ درجه با ۱/۵ دور چرخش</p> <p style="text-align: center;">T</p>	<p>1.507</p>	<p>1.607</p>

(* Elements in the same box with an asterisk (*) receive credit only once in chronological order)

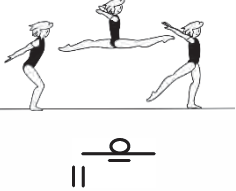





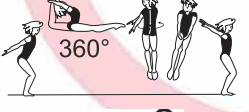

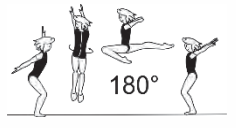



(* حرکات در خانه یکسان با علامت (*) فقط یک بار به ترتیب اجرا مشکلی را دریافت خواهند کرد)

1.000 — GYMNASTIC LEAPS, JUMPS AND HOPS

۱- پرشها، جهشها و هوبهای ژیمناستیک

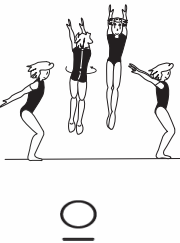
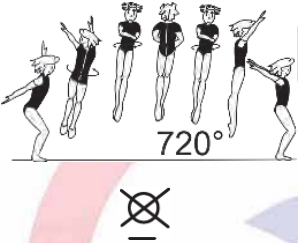

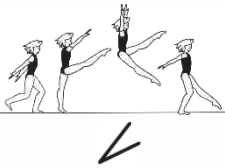
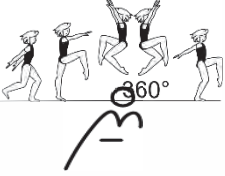

A	B	C	D	E	F/G
<p>1.108 (*) <i>Straddle pike (both legs above horizontal), or side split jump landing in front lying support, also with ½ turn (180°)</i> پرش جک (هر دو پا بالای خط افق) جهش پا باز بروی سینه یا با نیم دور چرخش</p>  <p><i>Hop with 1/1 turn (360°) to straddle and land in front lying support</i> پرش با یک دور چرخش جک به افت سینه</p> 	<p>1.208 (*) <i>Straddle pike (both legs above horizontal), or side split jump with 1/1 turn (360°) landing in front lying support</i> پرش جک (هر دو پا بالای خط افق) جهش پا باز با یک دور چرخش افت بروی سینه</p>  <p><i>Hop with 1½ turn (540°) in horizontal plane to land in front lying support</i> پرش با ۱/۵ دور چرخش موازی با افق به افت سینه</p> 				

1.000 — GYMNASTIC LEAPS, JUMPS AND HOPS

A	B	C	D	E	F/G
<p>1.109 (*) Split jump (leg separation 180°) جهش پا باز طرفین (پاها ۱۸۰ درجه)</p> 	<p>1.209 (*) Sissone to ring position (rear foot at head height, body arched and head dropped bwd, 180° separation of legs), to land on one foot جهش حلقه شروع جفت پا (بالا بردن پا تا ارتفاع سر، قوس بدن، پا باز ۱۸۰ درجه و عقب بردن سر)</p> 	<p>1.309 (*) Split ring leap (180° separation of legs)</p> 	<p>1.409 (*) Tour jeté, to ring position with additional ½ turn (180°) (Ferrari)</p> 		<p>1.609</p>
<p>Stag jump جهش آهو</p> 	<p>Stag ring jump (rear foot at head height, body arched and head dropped bwd) جهش آهو حلقه (بالا بردن پا تا ارتفاع سر و عقب بردن سر)</p> 	<p>Split jump to ring position with 1/1 turn (360°) (Jurkowska-Kowalska) جهش پا باز حلقه با یک دور چرخش</p> 	<p>Split leap to ring position with ½ turn (180°) (Ting) پرش پا باز حلقه با نیم دور چرخش</p> 		
<p>Stag jump with ½ turn (180°) جهش آهو با نیم دور چرخش</p> 	<p>Split jump to ring position (180° separation of legs) to land on both feet پرش پا باز به وضعیت حلقه پاها ۱۸۰ درجه فرود بروی هر دو پا</p> 	<p>Split jump to ring position with ½ turn (180°) to land on both feet جهش پا باز حلقه با نیم درو چرخش فرود بروی هر دو پا</p> 			
<p>Sissone (leg separation 180° on the diagonal/45° to the floor) take off two feet, land on one foot جهش سیزن (پا باز ۱۸۰ درجه) فرود بروی یک پا</p> 					

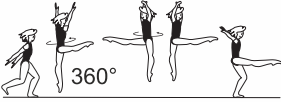



1.000 — GYMNASTIC LEAPS, JUMPS AND HOPS

۱- پرشها، جهشها و هوپهای ژیمناستیک

A	B	C	D	E	F/G
<p>1.110</p> <p>Stretched hop or jump with 1/1 turn (360°)</p> <p>هوپ یا جهش ساده با یک دور چرخش</p> 	<p>1.210</p>	<p>1.310</p> <p>Stretched hop or jump with 2/1 turn (720°)</p> <p>هوپ یا جهش ساده با دو دور چرخش</p> 		<p>1.510</p>	<p>1.610</p>
<p>1.111 (*)</p> <p>Leap with alternate leg change (knees above horizontal) (Cat leap)</p> <p>پرش با جابجایی پاها (زانوبالای افق) (پرش گربه)</p>  <p>Scissors leap forward (legs above horizontal)</p> <p>پرش قیچی جلو (زانو بالای افق)</p> 	<p>1.211</p> <p>Cat leap with 1/1 turn (360°)</p> <p>پرش گربه با یک دور چرخش</p> 	<p>1.311</p> <p>Cat leap with 2/1 turn (720°)</p> <p>پرش گربه با دو دور چرخش</p> 	<p>1.411</p>	<p>1.511</p>	<p>1.611</p>

۱- پرشها، جهشها و هویپهای ژیمناستیکی

1.000 — GYMNASTIC LEAPS, JUMPS AND HOPS



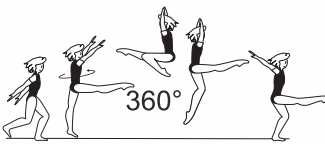

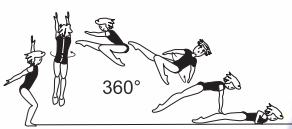

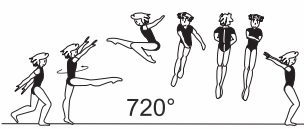


A	B	C	D	E	F/G
<p>1.112 (*) Hop with ½ turn (180°) to land in arabesque with free leg above horizontal (Fouetté hop) هوپ با نیم دور چرخش فرود به حالت تعادلی فرشته با پای آزاد بالای خط افق</p>  <p>1.112 Hop with 1/1 turn (360°), free leg extended at horizontal throughout هوپ با یک دور چرخش پای آزاد کشیده بالای افق</p>  <p>Hop with ½ turn (180°) free leg extended at horizontal throughout هوپ با یک دور چرخش پای آزاد کشیده بالای افق</p> 					
<p>1.113</p>	<p>1.213 Tuck hop or jump with 1/1 turn (360°) هوپ یا جهش پا جمع با یک دور چرخش</p> 	<p>1.313 (*) Tuck hop or jump with 2/1 turn (720°) also landing in front lying support هوپ یا جهش پا جمع با دو دور چرخش</p>  <p>هوپ یا جهش پا جمع با دو دور چرخش و افت بروی سینه</p> 	<p>1.413</p>	<p>1.513</p>	<p>1.613</p>

(*) Elements in the same box with an asterisk (*) receive credit only once in chronological order

(*) حرکات در خانه یکسان با علامت (*) فقط یک بار به ترتیب اجرا مشکلی را دریافت خواهند کرد



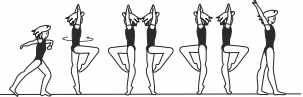





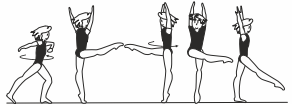



1.000 — GYMNASTIC LEAPS, JUMPS AND HOPS

۱- پرشها، جهشها و هویهای ژیمناستیک

A	B	C	D	E	F/G
<p>1.114 Hop or Jump with one leg bent and the other – extended straight, fwd above horizontal with knees together (Wolf hop or jump) هوپ یا پرش تپانچه پاها در سطح افق</p>  	<p>1.214 (*) Wolf hop or jump with 1/1 turn (360°) هوپ یا پرش تپانچه با یک دور چرخش</p>   <p>360°</p> <p>Wolf hop or jump with 1/1 turn (360°) landing in front lying support هوپ یا پرش تپانچه با یک دور چرخش به افت سینه</p>   <p>360°</p>	<p>1.314</p> <div style="border: 2px solid black; padding: 10px; text-align: center;"> <p>(*) Elements in the same box with an asterisk (*) receive credit only once in chronological order</p> <p>(*) حرکات در خانه یکسان با علامت (*) فقط یک بار به ترتیب اجرا مشکلی را دریافت خواهند کرد</p> </div>	<p>1.414</p>	<p>1.514 Wolf hop or jump with 2/1 turn (720°) هوپ یا پرش تپانچه با دو دور چرخش</p>  <p>720°</p>  	<p>1.614</p>

2.000 — GYMNASTIC TURNS

۲- چرخشهای ژیمناستیک




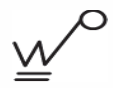

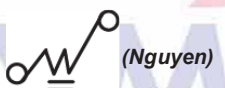







A	B	C	D	E	F/G
<p>2.101 1/1 turn (360°) on one leg – free leg optional below horizontal</p> <p>سه دور چرخش بروی یک پا، پای آزاد زیر خط افق</p>  	<p>2.201 2/1 turn (720°) on one leg – free leg optional below horizontal</p> <p>دو دور چرخش بروی یک پا، پای آزاد زیر خط افق</p>  <p>720°</p> 	<p>2.301 3/1 turn (1080°) on one leg – free leg optional below horizontal</p> <p>سه دور چرخش بروی یک پا، پای آزاد زیر خط افق</p>  <p>1080°</p> 	<p>2.401</p>	<p>2.501 4/1 turn (1440°) on one leg – free leg optional below horizontal (Gomez)</p> <p>چهار دور چرخش بروی یک پا، پای آزاد زیر خط افق</p>  <p>x4 1440°</p> 	<p>2.601</p>
<p>2.102</p>	<p>2.202 1/1 turn (360°) with heel of extended free leg fwd at horizontal throughout turn (support leg may be straight or bent)</p> <p>یک دور چرخش با پای آزاد کشیده در سطح افق در طول چرخش (پای حامی ممکن است صاف یا خم باشد)</p>  <p>360°</p> 	<p>2.302</p>	<p>2.402 2/1 turn (720°) with heel of extended free leg fwd at horizontal throughout turn (support leg may be straight or bent)</p> <p>دو دور چرخش با پای آزاد کشیده در سطح افق در طول چرخش (پای حامی ممکن است صاف یا خم باشد)</p>  <p>720°</p> 	<p>2.502</p>	<p>2.602</p>

2.000 — GYMNASTIC TURNS

A	B	C	D	E	F/G	
2.103	<p>2.203</p> <p>1/1 turn (360°) with free leg held upward in 180° split position throughout turn</p> <p>یک دور چرخش بروی سینه پا با پای کشیده ۱۸۰°</p> <p>360°</p>	2.303	<p>2.403</p> <p>2/1 turn (720°) with free leg held upward in 180° split position throughout turn (Mommel)</p> <p>دو دور چرخش بروی سینه پا با پای کشیده ۱۸۰°</p> <p>720°</p>	<p>2.503</p> <p>3/1 turn (1080°) with free leg held upward in 180° split position throughout turn (Mustafina)</p> <p>سه دور چرخش بروی سینه پا با پای کشیده ۱۸۰°</p> <p>1080°</p>	2.603	
2.104	<p>2.204</p> <p>1/1 turn (360°) in back attitude (thigh of free leg at horizontal throughout turn)</p> <p>یک دور چرخش پای آزاد در پشت (زانوی پای آزاد در سطح افق در طول چرخش)</p>	2.304	<p>2.404 (*)</p> <p>2/1 turn (720°) in back attitude (thigh of free leg at horizontal throughout turn)</p> <p>دو دور چرخش پای آزاد در پشت (زانوی پای آزاد در سطح افق در طول چرخش)</p> <p>720° (Semenova)</p> <p>2/1 turn (720°) with free leg held with both hands bwd/upward throughout turn</p> <p>دو دور چرخش، پای آزاد در طول چرخش با دو دست بالا و عقب نگه داشته شود</p> <p>720° (Berar)</p>	2.504	<div style="border: 1px solid black; padding: 10px;"> <p>(* Element in the same box with an asterisk (*) receive credit only once in chronological order</p> <p>(* حرکات در خانه یکسان با علامت (*) فقط یک بار به ترتیب اجرا مشکلی را دریافت خواهند کرد</p> </div>	2.604
2.105	<p>2.205</p> <p>1/1 turn (360°) in scale fwd with free leg above horizontal throughout turn</p> <p>یک دور چرخش در حالت تعادلی فرشته پای آزاد بالای سطح افق در طول چرخش</p> <p>360°</p>	2.305	2.405	2.505	2.605	

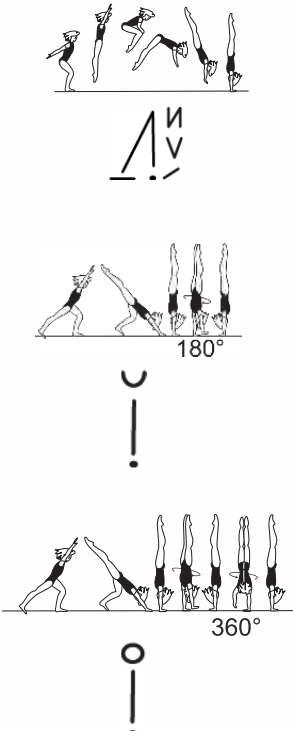
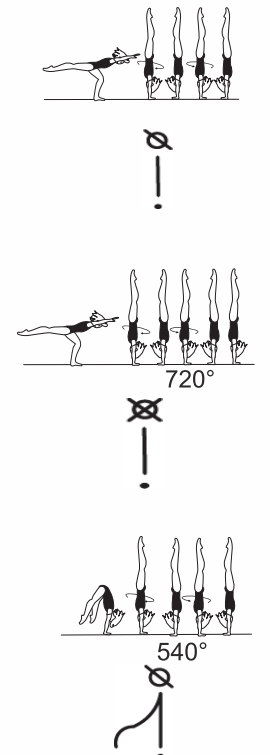
۲- چرخشهای ژیمناستیک

2.000 — GYMNASTIC TURNS

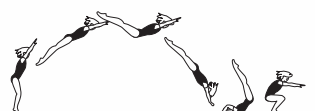
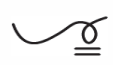
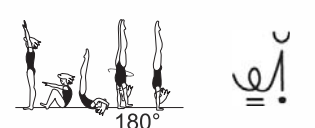
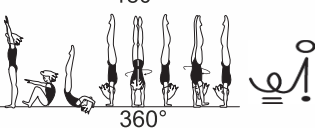


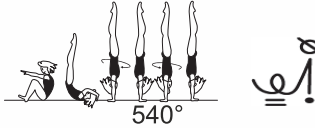
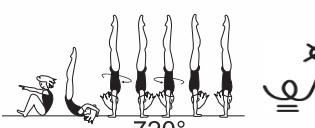


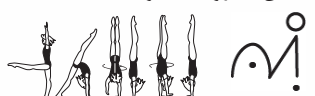
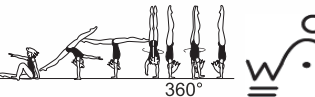


A	B	C	D	E	F/G
<p>2.106</p>	<p>2.206</p> <p>1/1 illusion turn (360°) through standing split without touching floor with hand</p> <p>یک دور چرخش ایلوژن به ایستادن بدون لمس زمین با دستها</p>  <p>360°</p> 				<p>2.606</p>
<p>2.107</p>	<p>2.207</p> <p>1/1 turn (360°) in tuck stand on one leg – free leg straight throughout turn</p> <p>یک دور چرخش در حالت تپانچه نشسته پای آزاد کشیده</p>  	<p>2.307</p> <p>2/1 (720°) pirouette starting with free leg at horizontal, lowering to complete the turn in wolf position</p> <p>دو دور چرخش شروع با پای آزاد کشیده ادامه به حالت تپانچه نشسته</p>  <p>360° 360°</p>  <p>(Nguyen)</p>	<p>2.407</p> <p>2/1 turn (720°) in tuck stand on one leg – free leg straight throughout turn (no turn initiation with a push from hands on floor)</p> <p>دو دور چرخش در حالت تپانچه نشسته پای آزاد کشیده در طول چرخش (برای شروع از دست کمک نگیرد)</p>  <p>720°</p> 	<p>2.507</p> <p>3/1 turn (1080°) in tuck stand on one leg – free leg straight throughout turn (no turn initiation with a push from hands on floor)</p> <p>سه دور چرخش در حالت تپانچه نشسته پای آزاد کشیده در طول چرخش (برای شروع از دست کمک نگیرد)</p>  <p>1080°</p>  <p>(Mitchell)</p>	<p>2.607</p>
<p>2.108</p>	<p>2.208</p> <p>2/1 spin (720°) or more on back in kip position (hip-leg < closed)</p> <p>دو هلی کوپتر یا بیشتر بروی پشت</p>  <p>720°</p>  				<p>2.608</p>

3.000 — HAND SUPPORT ELEMENTS

۳- حرکات با حمایت دستها

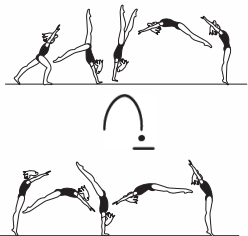
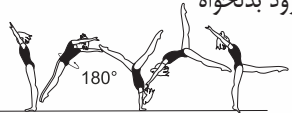




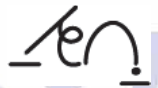


A	B	C	D	E	F/G
<p>3.101</p> <p>Jump kick or press to hstd – return movement optional, also with ½ and 1/1 turn (180° - 360°) in hstd شیرجه بالانس یا پرس بالانس نیم یا یک دور چرخش در بالانس برگشت به حالت دلخواه</p> 	<p>3.201</p> <p>Jump kick or press to hstd with 1½ - 2/1 turn (540° - 720°) in hstd – return movement optional شیرجه بالانس یا پرس بالانس با ۱/۵ یا دو دور چرخش در بالانس برگشت به حالت دلخواه</p> 				

3.000 — HAND SUPPORT ELEMENTS

A	B	C	D	E	F/G
<p>3.102</p> <p>Hecht roll</p> <p>شیرجه غلت</p>  	<p>3.202</p>	<p>3.302</p>	<p>3.402</p>	<p>3.502</p>	<p>3.602</p>
<p>3.103</p> <p>Roll bwd to hstd with 1/2 or 1/1 turn (180° - 360°) in hstd</p> <p>ویمیک یا نیم یا یک دور چرخش در بالانس</p>  <p>180°</p>  <p>360°</p>  	<p>3.203</p> <p>Roll bwd to hstd with 1 1/2 - 2/1 (540° - 720°) turn in hstd</p> <p>ویمیک با 1/5 یا دو دور چرخش در بالانس</p>  <p>540°</p>  <p>720°</p>  	<p>3.303</p>	<p>3.403</p>	<p>3.503</p>	<p>3.603</p>
<p>3.104</p> <p>Walkover bwd from stand or extended tuck-sit to hstd with 1/1 turn (360°) in hstd – return movement optional</p> <p>قوس عقب از حالت ایستاده یا نشسته به بالانس و یک دور چرخش در بالانس، فرود بدلخواه</p>  <p>360°</p>  <p>360°</p>  	<p>3.204</p>	<p>3.304</p>	<p>3.404</p>	<p>3.504</p>	<p>3.604</p>

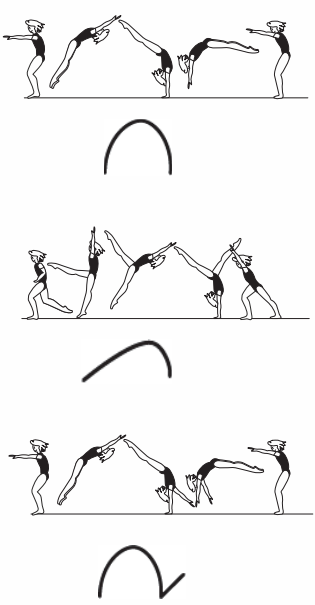
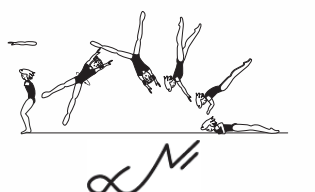
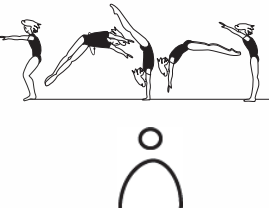
3.000 — HAND SUPPORT ELEMENTS

۳- حرکات با حمایت دستها

A	B	C	D	E	F/G
<p>3.105 <i>Handspring fwd, take-off from one leg or Flyspring fwd, take-off from both legs – with or without hecht phase before hand support - landing optional</i> نیم پشتک یا شیرجه نیم پشتک</p>  <p><i>Jump bwd with 1/2 twist (180°) to handspring fwd – landing optional</i> پرش با نیم دور چرخش به نیم پشتک فرود بدلتخواه</p>  	<p>3.205</p>	<p>3.305 <i>Handspring fwd with 1/1 twist (360°) after hand support or before (Mostepanova)</i> نیم پشتک با یک دور چرخش قبل یا بعد از بالانس</p>  <p>360°</p>   <p>360°</p> 	<p>3.405</p>	<p>3.505</p>	<p>3.605</p>
<p>3.106 Round-off</p>  	<p>3.206</p>	<p>3.306</p>	<p>3.406</p>	<p>3.506</p>	<p>3.606</p>

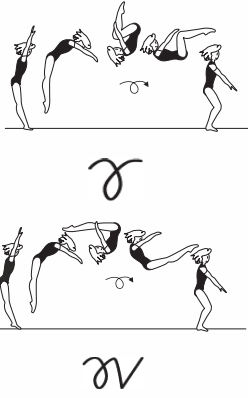
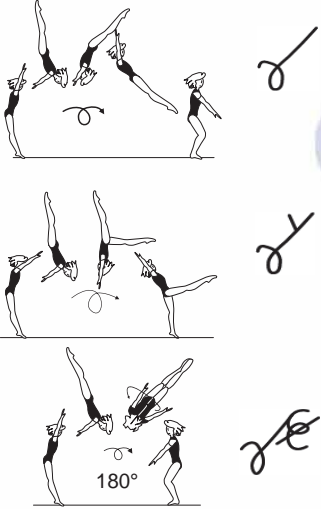
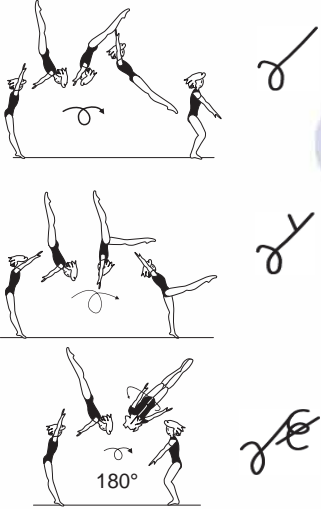
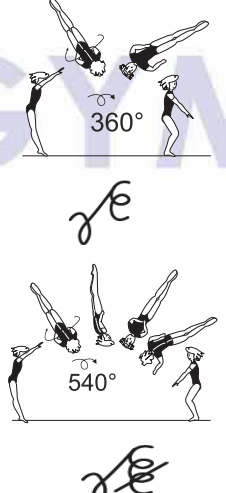
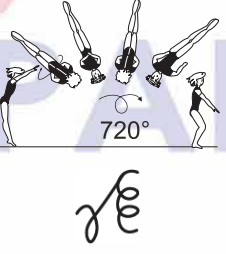
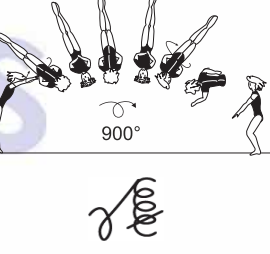
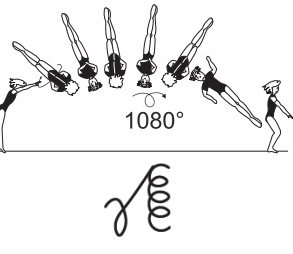
۳- حرکات با حمایت دستها

3.000 — HAND SUPPORT ELEMENTS

A	B	C	D	E	F/G
<p>3.107</p> <p>All flic-flac and gainer flic-flac variations, also with support of one arm</p> <p>نیم وارو ، نیم وارو گینتری ، یا نیم وارو یک دست</p>  <p>Arabian (bwd take-off) with ¼ twist (90°) – free (aerial) cartwheel – continuing with ¼ twist (90°) to front lying support</p> <p>(Tsavdaridou)</p> <p>پرش با ربع دور چرخش به عرب با ربع دور چرخش به افق سینه</p> 	<p>3.207</p> <p>Flic-flac with 1/1 twist (360°) before hand support</p> <p>نیم وارو با یک دور چرخش قبل از بالانس</p> 	<p>3.307</p>	<p>3.407 (*)</p>	<p>3.507</p>	<p>3.607</p>





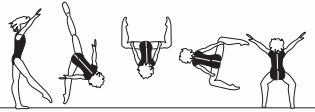

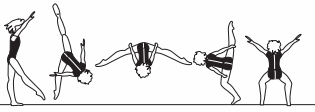

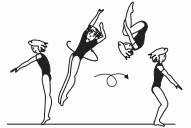

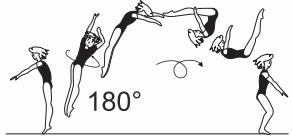

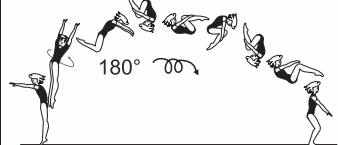

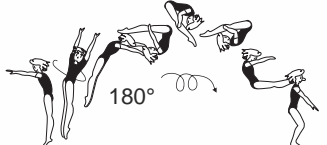

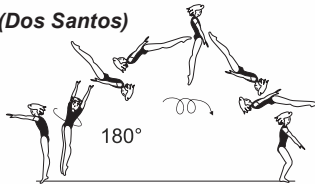

4.000 — SALTOS FORWARD & SIDEWARD

۴- پشتک ها و حرکات آکروبا تیک از پهلو

A	B	C	D	E	F/G
<p>4.101</p> <p>Salto fwd tucked or piked</p> <p>پشتک جمع یا زاویه</p> 	<p>4.201</p> <p>Salto fwd tucked with 1/2 or 1/1 twist (180° or 360°), also Salto fwd piked with 1/2 twist (180°)</p> <p>پشتک جمع با 180°</p> <p>نیم دور چرخش</p> <p>پشتک جمع با 360°</p> <p>یک دور چرخش</p> <p>پشتک زاویه با 180°</p> <p>پشتک کجور بلور نیم دور چرخش</p>	<p>4.301</p> <p>پشتک باز با یک یا 1/5 دور چرخش</p>	<p>4.401</p> <p>پشتک باز با دو دور چرخش</p>	<p>4.501</p> <p>Double salto fwd tucked (Podkopayeva)</p> <p>دو پشتک جمع</p> <p>پشتک باز با 2/5 دور چرخش</p>	<p>4.601</p> <p>Double salto fwd tucked with 1/2 twist (180°) (Podkopayeva)</p> <p>دو پشتک جمع با نیم دور چرخش</p> <p>180°</p> <p>Double salto fwd piked (Dowell)</p> <p>دو پشتک زاویه</p> <p>پشتک باز با سه دور چرخش</p>
<p>4.102</p> 	<p>4.202</p> <p>Salto fwd stretched, also with 1/2 twist (180°)</p> 	<p>4.302</p> <p>Salto fwd stretched with 1/1 or 1/2 twist (360° or 540°)</p> 	<p>4.402</p> <p>Salto fwd stretched with 2/1 twist (720°) (Tarasevich)</p> 	<p>4.502</p> <p>Salto fwd stretched with 2 1/2 twist (900°) (Cojocar)</p> 	<p>4.602</p> <p>Salto fwd stretched with 3/1 twist (1080°) (Maldonado)</p> 

4.000 — SALTOS FORWARD & SIDEWARD


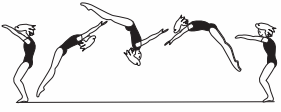

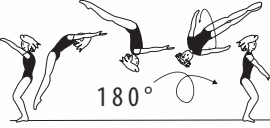
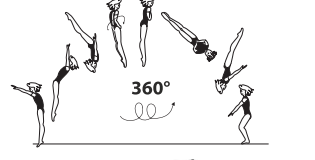

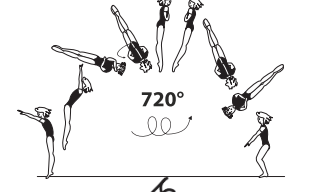
۴- پشتک ها و حرکات آکروبا تیک از پهلو

4.103	4.203	4.303	4.403	4.503	4.603
<p>Free (aerial) walkover fwd</p> <p>نیم پشتک بی دست</p>  					
<p>4.104</p> <p>Free (aerial) cartwheel or free (aerial) round-off</p> <p>عرب</p> <p>پیچ بی دست</p>  	<p>4.304</p>	<p>4.404</p>	<p>4.504</p>	<p>4.604</p>	
<p>4.105</p> <p>From take-off fwd from one or both legs – salto swd tucked or piked</p> <p>از تیک آف جلو با یک پا یا پای جفت وارو پهلوئی جمع یا زاویه</p>    	<p>4.205</p> <p>Arabian salto tucked or piked, (take-off bwd with 1/2 twist [180°], salto fwd) – landing optional</p> <p>پرش با نیم دور چرخش پشتک جمع یا زاویه یا با نیم درو چرخش فرود بدلتخواه</p>    	<p>4.305</p>	<p>4.405</p>	<p>4.505</p> <p>Arabian double salto tucked (Andreasen) / (Jentsch)</p> <p>پرش چرخش دو پشتک جمع</p>  	<p>4.605</p> <p>Arabian double salto piked (Dos Santos)</p> <p>پرش چرخش دو پشتک زاویه</p>  
				<p>4.805</p> <p>Arabian double salto stretched (Dos Santos)</p> <p>پرش چرخش دو پشتک باز</p>  	

5.000 — SALTOS BACKWARD

A	B	C	D	E	F/G/H/I/J
<p>5.101</p> <p>Salto bwd tucked, piked, or stretched</p>	<p>5.201</p> <p>Salto bwd stretched with 1/2, or salto bwd tucked or stretched with 1/1 twist (180° or 360°)</p>	<p>5.301</p> <p>Salto bwd stretched with 1 1/2 or 2/1 twist (540° or 720°)</p>	<p>5.401</p> <p>Salto bwd stretched with 2 1/2 twist (900°)</p>	<p>5.501</p> <p>Salto bwd stretched with 3/1 twist (1080°)</p>	<p>5.601</p> <p>Salto bwd stretched with 3 1/2 twist (1260°)</p>
<p>5.102</p>	<p>5.202</p>	<p>5.302</p>	<p>5.402</p> <p>Double salto bwd tucked (Kim)</p> <p>دو وارو جمع</p> <p>Double salto bwd pike</p> <p>دو وارو زاویه</p>	<p>5.502</p> <p>Double salto bwd tucked or piked with 1/1 twist (360°) (any technique) (Mukhina) (Oliveira)</p> <p>دو وارو جمع یا زاویه با یک دور چرخش با هر تکنیکی</p> <p>5.802</p> <p>Double salto bwd tucked with 2/1 twist (720°) (Silivas)</p> <p>دو وارو جمع با دو دور چرخش</p> <p>5.1002</p> <p>Double salto bwd tucked with 3/1 twist (1080°) (Biles 2)</p> <p>دو وارو جمع با سه دور چرخش</p>	<p>5.602</p>

5.000 — SALTOS BACKWARD

A	B	C	D	E	F/G/H/I/J
<p>5.103</p>	<p>5.203</p>	<p>5.303</p>	<p>5.403</p>	<p>5.503</p>	<p>5.603 Double salto bwd stretched دو وارو باز</p>  <p>5.703 Double Salto bwd stretched with 1/2 twist (180°) (Biles) دو وارو باز با نیم دور چرخش</p> 
<p>5.104 Whip salto bwd تمپو</p>  	<p>5.204 Whip salto bwd with 1/2 twist (180°) تمپو با نیم دور چرخش</p>  	<p>5.304 Whip salto bwd with 1/1 twist (360°) تمپو با یک دور چرخش</p>  	<p>5.404</p>	<p>5.504 / 5.604</p>	<p>5.803 Double salto bwd stretched with 1/1 twist (360°) (Chusovitina) / Touzhikova دو وارو باز با یک دور چرخش</p>   <p>5.903 Double Salto bwd stretched with 2/1 twist (720°) (Moors) دو وارو باز با دو دور چرخش</p>  

ضمائم

- نمادها - پرش خرک
- نمادها - پارالل
- نمادها - موازنه
- نمادها - حرکات زمینی



Symbol Chart - Vault

GROUP I			GROUP II			GROUP III			GROUP IV			GROUP V		
1.00		1.60	Qualification: 1 vault must be performed. This vault score counts for Team & AA total											
1.01		2.00	If the gymnast has been registered in the start list to qualify for Apparatus Finals a 2nd vault must be performed											
1.02		2.60	Score of both vaults averaged = Final Score											
1.03		3.20	Team & AA Finals: 1 vault must be performed											
1.04		3.60	Apparatus Final: The 2 vaults must be from different groups											
1.05		4.00												
1.10		2.00	2.10		3.60	3.10		3.20	4.10		3.00	5.10		3.80
1.11		2.40			3.80	3.11		3.40	4.11		3.20	5.11		4.00
1.12		2.80				3.12		3.80	4.12		3.60			
			2.12		4.20	3.13		4.20	4.13		4.00	5.12		4.40
			2.13		4.60	3.14		4.60	4.14		4.40	5.13		4.80
1.20		1.60	2.20		3.80	3.20		3.40	4.20		3.20	5.20		4.00
1.21		2.40	2.21		4.00							5.21		4.20
1.22		2.60												
1.23		3.20	2.22		4.40							5.22		4.60
1.24		3.60												
1.30		3.20	2.30		4.40	3.30		3.80	4.30		3.60	5.30		4.60
1.31		3.60	2.31		4.60	3.31		4.00	4.31		3.80	5.31		4.80
			2.32		5.00	3.32		4.40	4.32		4.20	5.32		5.20
1.40		2.00	2.33		5.40	3.33		4.80	4.33		4.60	5.33		5.60
			2.34		5.80	3.34		5.20	4.34		5.00	5.34		6.00
						3.35		5.60	4.35		5.40			
1.50		2.20	2.40		4.80				4.40		3.60			
1.51		2.60	2.41		5.20				4.41		4.00			
1.52		3.00							4.42		4.20			
1.53		3.40	2.50		6.00				4.50		3.80			
1.60		2.40							4.51		4.20			
1.61		2.80							4.52		4.60			
1.62		3.20							4.53		5.00			
									4.62		6.40			

Symbol Chart - Uneven Bars



	A-100	B-200	C-300	D-400	E-500	F-600	G-700
1. 01	L L						
↑ 02	U U	Z					
03	L L	L L					
04	U U	Z	Z				
05	Z						
06	Z	Z	Z	Z			
07		Z	Z	Z			
08		Z	Z	Z			
09				Z	Z	Z	Z
10		Z	Z	Z			
11				Z	Z		
2. 01	Z	Z	Z	Z			
02		Z	Z	Z			
03			Z	Z	Z		
04	O		Z	Z	Z		
05	O		Z	Z	Z		
06		Z	Z	Z	Z	Z	Z
07			Z	Z			
3. 01		Z	Z	Z	Z		
02				Z	Z		
03				Z	Z		
04			Z	Z	Z	Z	
05				Z	Z		Z
06		Z	Z	Z	Z		
07			Z	Z			
08			Z	Z	Z	Z	
09			Z	Z			
10			Z	Z	Z	Z	

	A-100	B-200	C-300	D-400	E-500	F-600	G-700
4. 01	X	Z		Z	Z		
X 02			X	Z	Z	Z	
03	X			Z	Z		
04	X		Z	Z	Z		
05		Z	Z	Z	Z		
06				Z	Z		
07				Z	Z		
08		Z	Z		Z	Z	Z
5. 01	X		Z	Z	Z		
U 02		Z	Z	Z	Z		
03			Z	Z	Z		
04	Z		Z	Z	Z		
05	Z		Z	Z	Z		
06	Z		Z	Z	Z		
07		Z	Z		Z		Z
08	Z		Z	Z	Z		
09				Z	Z	Z	Z
10				Z	Z	Z	Z
6. 01	Z	Z	Z	Z	Z		
↓ 02	Z		Z	Z	Z	Z	
03			Z	Z	Z	Z	
04	Z	Z	Z	Z	Z		
05		Z	Z	Z	Z	Z	
06				Z	Z		Z
07				Z	Z	Z	Z
08				Z	Z	Z	Z
09	Z	Z	Z	Z	Z	Z	Z
10		Z	Z	Z	Z	Z	Z

Symbol Chart -Balance Beam

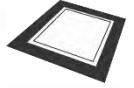


	A..100	B..200	C..300	D..400	E..500	F..600	G..700
01							
02							
03							
04							
05							
06							
07							
08							
09							
10							
11							
12							
13							
14							
15							
16							
17							
18							
19							

	A..100	B..200	C..300	D..400	E..500
01					
02					
03					
04					
05					
06					
07					
08					
09					
10					
11					
12					
01					
02					
03					
04					
05					
06					
07					
08					
01					
02					
03					
04					
05					
06					
07					
08					
01					
02					
03					
04					
05					
06					
07					
08					
09					
10					

	A..100	B..200	C..300	D..400	E..500	F..600	G..700	H..800
01								
02								
03								
04								
05								
06								
07								
08								
09								
10								
11								
12								
13								
01								
02								
03								
04								
05								
06								
07								

WAG COP 2025-2028
(July 2023)



Symbol Chart - Floor Exercise

	A-.100	B-.200	C-.300	D-.400	E-.500
1. 01					
02					
03					
04					
05					
06					
07					
08					
09					
10					
11					
12					
13					
14					
2. 01					
02					
03					
04					
05					
06					
07					
08					

	A-.100	B-.200	C-.300	D-.400	E-.500	F-.600	G-.700	H-.800	I-.900	J-1.00
3. 01										
02										
03										
04										
05										
06										
07										
4. 01										
02										
03										
04										
05										
5. 01										
02										
03										
04										